# प्राकृतिक जीवन

जनवरी १९५४



इस अङ्क के लेख



सम्पादक :—डाक्टर खुशीराम दिलकश, एम० एस० सी०, एन० डी०

शारीरिक व मानसिक स्वास्थ्य-सम्बन्धी मासिक पत्र

| वर्ष ६<br>अङ्क ७ | जनवरी १९५४ | वार्षिक मूल्य ४)<br>एक प्रति ।=) |
|---|---|---|

# ॥ १९५४ ॥

जनवरी ५४ के इस अङ्क को आपके हाथों में देने के साथ मैं आपको नये वष की वधाई देता हूं। गत वर्ष में प्राकृतिक जीवन को जो सहानुभूति और सहयोग आपकी ओर से मिला है, मैं उसके लिए आपका कृतज्ञ हूं। मैं आशा करता हूं कि आपका यह सहयोग मुझे इस वर्ष भी मिलता रहेगा।

प्राकृतिक जीवन का प्रकाशन जनता में स्वास्थ्य के प्रति चेतना उत्पन्न करने के उद्देश्य से आरम्भ किया गया था। सैकड़ों बाधाओं का सामना कर, इस समय तक दस हज़ार रु० का घाटा उठाकर भी इसे जारी रखा गया है। कार्यालय में प्राप्त पत्रों से मुझे यह जानकर बड़ा सन्तोष मिला है कि जनता को प्राकृतिक जीवन से लाभ पहुंच रहा है और लोगों में प्राकृतिक जीवन व्यतीत करने की अभिलाषा जागृत हो रही है। इससे मुझे जो सुख का अनुभव होता है, उससे मैं सभी कष्टों और घाटे को भूल जाता हूं। इससे मुझे बल भी मिलता है और मैं पुनः नये उत्साह और नई उमंगों के साथ जनता की सेवा के लिये तैयार हो जाता हूं।

आज के नये वर्ष के दिन इस वधाई के साथ मैं आपको स्वास्थ्य के अमूल्य नियम उपहार रूप में भेंट कर रहा हूं।

## स्वस्थ रहने के नियम

आप स्वस्थ कैसे रह सकते हैं, इस विषय पर प्राकृतिक जीवन में कई बार लिखा जा चुका है। जिन नियमों को मैंने अपने प्रिय पाठकों को कई बार बताया है, मैं उन्हें एक बार फिर दुहराने जा रहा हूं। मैं आशा करता हूं प्रिय पाठक इन नियमों का पालन कर इस वर्ष अपने आपको सुन्दर स्वास्थ्य का नमूना बनाने में सफल होंगे।

(१) केवल उसी समय खाओ, जब भूख लगे और सदा नियत समय पर खाओ। ऐसे भोजन को न खाओ जो मिर्च, मसालों और खटाई से चटपटा बना दिया गया हो।

(२) संयम से रहो। परिमित जीवन बिताओ। उतना ही खाओ, जिससे मेदा हलका रहे। जीवन का सुख आपके स्वभाव और प्रकृति से सम्बन्धित है। उत्तेजक भोजन प्राकृति में उद्वेग पैदा करते हैं, इनसे बचो। और ऐसे खाद्य पदार्थों को कभी न खाओ जो आपके अनुकूल न हों।

(३) जब कभी आप जल्दी में हों और भोजन के लिये पर्याप्त समय न दे सकें, तो अच्छा यही है कि उस समय का भोजन न खाओ।

(४) भोजन को खूब चबा चबा कर खाओ। केवल वही भोजन ठीक से पचता है जो खूब चबाया जाय। सृष्टि निर्माता ने दाँत भोजन चबाने के लिये ही दिये हैं।

(५) भोजन करते समय शान्त चित्त रहो। चिन्ता, परेशानी, गुस्सा, क्लेश, भय आदि पाचन क्रिया के शत्रु हैं, इन्हें पास मत आने दो।

(६) भोजन न अधिक गरम हो और न अधिक ठंडा। अधिक ठंडा भोजन पाचन क्रिया को शिथिल बनाता है और अधिक गरम भोजन मेदे में अम्लता की बृद्धि करता है। इस प्रकार शरीर में अम्ल-क्षार सन्तुलन बिगड़ जाता है।

(७) अधिक समय तक एक ही भोजन पर निर्वाह मत करो। भोजन में परिवर्तन करते रहो। कुछ लोग केवल दाल चावल पर ही कई दिन गुज़ार देते हैं। अन्य ऐसे लोग भी हैं, जो अधिकतर दाल रोटी या रोटी आलू को ही अपना भोजन बना लेते हैं। सब्जियाँ भी सदा बदल बदल कर खाओ।

(८) भोजन के तुरन्त बाद अधिक श्रम वाला कोई काम न करो। प्रकृति चाहती है कि भोजन के बाद हम थोड़ी देर के लिये विश्राम करें। प्रकृति के इस आदेश का आदर करो।

(९) इस बात का ध्यान रखो कि कोठा साफ होता रहे। कब्ज़ रहे, तो जल में नींबू का रस मिलाकर प्रयोग करो। कच्ची सब्ज़ी अधिक खाओ। कब्ज़ अनगिनत रोगों की जननी है। इसे पास न फटकने दो।

(१०) जब प्यास लगे तभी पानी पियो। पानी कभी भी अधिक ठंडा न हो। बस उतना ही ठंडा जितना कि सहन किया जा सके।

(११) स्वच्छ खुली हवा में प्रतिदिन अपनी शक्ति अनुसार व्यायाम करो। व्यायाम से मांसपेशियाँ दृढ़ होती हैं। रक्तसंचार ठीक होने लगता है और पाचन क्रिया को बल मिलता है।

(शेष अगले पृष्ठ के नीचे)

# शौच

डाक्टर गंगाप्रसाद गौड़, 'नाहर'

शब्द-कोष में शौच का अर्थ शुचिता, पवित्रता, स्वच्छता, व स्नान आदि हैं। परन्तु व्यवहार में यह शब्द मल-विसर्जन के अर्थ में ही अधिक प्रयुक्त होता है।

हमारे शरीर से मल या क्लेद जिसको विजातीय द्रव्य भी कहते हैं, शरीर के उत्सर्ग मार्गों—गुदा, मूत्रेन्द्रिय, त्वचा, नाक, कान तथा आँख द्वारा चार रूपों में वहिर्गत होता है :

---

(पिछले पृष्ठ का शेष)

(१२) कपड़े ऋतु अनुकूल पहनो। न कम हों न अधिक।

(१३) सिर को ठंडा और पाँवों को गरम रखो। सिर पर अधिक ओढ़ने की कभी आवश्यकता नहीं होती। सूर्य की तेज़ धूप या ठंडी हवा से बचाने के लिए ही सिर या गर्दन को ढका जाता है। नंगे पावों और नंगे सिर घूमना स्वास्थ्यवर्धक है।

(१४) त्वचा को साफ और स्वच्छ रखो। यदि त्वचा साफ नहीं रहेगी तो इसके लाखों छिद्र अपना कार्य सुचारु रूप से न कर सकेंगे। इन त्वचा छिद्रों को कार्यशील बनाये रखने के लिए प्रतिदिन स्नान करना अति आवश्यक है। नंगे शरीर पर सूर्य प्रकाश और हवा का लेना त्वचा की सफाई के लिए सहायक है।

(१५) साँस ठीक से लो। सांस लेने और बाहर निकालने के लिए जगत निर्माता ने मनुष्य को नाक दिया है, मुंह नहीं। फिर भी बहुत से लोग जागते या सोते मुंह से साँस लेते देखे जाते हैं। ऐसे ही लोगों को सर्दी, खाँसी और जुकाम जल्दी जल्दी घेर लेते हैं।

(१६) समय पर सोओ और समय पर उठो। मीठी नींद प्रभु की सबसे बड़ी देन है। सोने का समय गप्पों में न बिताओ। जल्दी सो जाओ और प्रातः जल्दी ही उठ बैठो। यह आरोग्य का रहस्य है, तन्दुरुस्ती की कुञ्जी है।

---

(१) वायव्यावस्था में, जैसे अधोवायु (पाद) और श्वास।

(२) तरलावस्था में, जैसे मूत्र, पसीना, आँसू।

(३) गीली अवस्था में, जैसे पाखाना, श्लेष्मा और त्वचा-मल।

(४) ठोस अवस्था में, जैसे बाल और नख।

पर शौच से मुराद केवल गीली अवस्था वाले शारीरिक मल व विष्ठा-त्याग से ही होती है। इस प्रकरण में हम केवल इसी विषय पर थोड़ा प्रकाश डालेंगे।

हमारे पेट के निचले भाग में दो आंतें होती हैं—छोटी आँत और बड़ी आँत। छोटी आँत की लम्बाई साधारणतः २२ फिट होती है, और इसका व्यास लगभग डेढ़ इञ्च होता है। इस आँत में स्थित असंख्य छोटे छोटे मुंहों द्वारा हमारे खाये हुये भोजन का शरीर के लिए उपयोगी अंश चूस लिया जाता है और बचा हुआ अनुपयोगी मल धीरे धीरे खिसक कर बड़ी आँत में चला जाता है। इस बड़ी आँत द्वारा भी उस मल का बचा-खुचा शरीरोपयोगी सार अंश—विशेषतया जल का अंश सोख लिया जाता है, और तब गीली मिट्टी के समान केवल निस्सार मल ही मल बच रहता है जो शौच के समय हमारे शरीर से गुदा-मार्ग द्वारा बाहर निकल जाता है। मल के इस निकलने की स्वाभाविक क्रिया को ही हम शौच होना कहते हैं।

**शौच आवश्यक क्यों?** शौच आवश्यक इसलिए कि उसकी स्वभावतः हाजत होती है, और शौच हुए बिना रहा नहीं जाता। यदि हाजत होने पर मल-त्याग न किया गया तो शरीर की मानसिक और शारीरिक—दोनों प्रकार की स्वच्छता नष्ट हुई ही समझिये। साथ ही साथ ऐसा करने से स्वास्थ्य को भी बहुत बड़ा धक्का लगता है क्योंकि आँत में पड़े पड़े सड़ने वाले मल से एक प्रकार की दूषित वायु (गैस) उठकर शरीर के ऊपरी भागों की ओर चलने लगती है जो समस्त शरीर और विशेषकर मस्तिष्क को बड़ी भारी हानि पहुंचाती है। शौच के समय का अतिक्रमण करने से पेट फूल जाता है, निर्बलता बोध होने लगती है, सिर दर्द, मूत्रकृच्छ, शूल, ग्लानि, फोड़े-फुन्सी, खाज-खुजली, जीभ के लाल छाले, मुंह की दुर्गन्धि, मूर्च्छा, चक्कर तथा श्वास आदि बीमारियाँ आ घेरती हैं, और शरीर का रंग फीका, रूखा, पीला तथा निस्तेज हो जाता है। यहाँ तक कि कभी कभी शौच रोकने वाले के मुंह से होकर विष्ठा निकलने लगता है। इसलिये शौच को कभी भूले से भी नहीं रोकना चाहिये और शंका होते ही निपट लेना चाहिये।

बंगला में एक कहावत है :— 'जाई कि ना जाई, जा ओई उचित', अर्थात् जब यह शंका हो कि शौच जायं या न जायं तो शौच चलेही जाना ठीक है।

शौच की हाजत होने को प्रकृति का एक कृपापूर्ण संकेत समझना चाहिये जिसकी अवहेलना करना खुद अपने पैरों कुल्हाड़ी मारने से कम नहीं है। बहुत बार देखा गया है कि हाजत होने पर तुरन्त शौच न चले जाने से हाजत रुक जाती है और फिर उसका वेग बिल्कुल होता ही नहीं। यह अवस्था और भी बुरी होती है। इस हालत में गुदा तक आया मल फिर ऊपर चढ़ जाता है और वहां पड़ा-पड़ा सड़ा करता है और अनेक रोगों का कारण बनता है।

**शौच कै बार ?** — अन्ग्रेज़ी में शौच की हाजत होने को Call of Nature, अर्थात् प्रकृति का बुलावा कहते हैं। मतलब यह कि जब-जब शौच के लिये प्रकृति का बुलावा आवे, अर्थात् जब-जब हमें शौच की हाजत हो तब-तब हमें सिद्धान्ततः शौच जाना ही चाहिये। ऐसा बुलावा दिन भर में एक बार भी आ सकता है, दो बार भी और कई बार भी। अतः शौच कै बार चाहिये, इसके लिये कोई नियम नहीं बनाया जा सकता। मनुष्येतर जीवों अर्थात् पशु-पक्षियों, आदि में भी यही देखा जाता है कि उनके लिये पखाना करने का कोई खास वक्त मुक़र्रर नहीं होता, और न यही कि वे गिन कर दिन भर में एक बार, दो बार या दस बार पख़ाना करते हैं। उन्हें तो जब पाखाना लगा कर दिया। बस।

कुछ लोग ऐसे भी हैं जो 'जै बार भोजन तै बार पाखाना' वाले सिद्धान्त को मानते हैं। एक पक्ष का कहना है कि चौबीस घंटे में केवल एक बार ही शौच जाना चाहिये और ऐसे लोग बड़े गर्व के साथ निम्नलिखित कहावत कह कर अपने को योगियों की पंक्ति में गिनते हैं :—

'एक बार जाय योगी, दो बार जाय भोगी, तीन बार रोगी'

मगर शायद वे उपर्युक्त कहावत के अर्थ पर पूरी तौर से विचार नहीं करते जिससे भ्रम में पड़ जाते हैं। क्योंकि योगी, जिसके लिये २४ घंटों में केवल एक बार ही शौच जाने के लिये कहा गया है वह साधारण लोगों की भांति दिन में तीन-चार भोजन-नाश्ता नहीं करता रहता। अपितु संयम से रहकर २४ घंटों में केवल एक बार ही खाता भी है और वह भी अल्प मात्रा में। इसलिये २४ घंटों में एक बार शौच जाने का सिद्धान्त उसके लिये लागू हो सकता है, मगर जो व्यक्ति दिन भर कुछ न कुछ खाता ही रहता है वह भी यदि २४ घंटों में केवल एक बार ही शौच जाकर अपने को योगियों की श्रेणी में समझे तो उसकी बुद्धि को क्या कहा जाय ?

एक पाश्चात्य डाक्टर ने एक्स रे द्वारा परीक्षण करके पता लगाया है कि २४ घंटों में केवल एक बार शौच जाने वालों की आँतों को मल से खाली होने में ५० से

५३ घंटे लगते हैं। इसका अर्थ यह हुआ कि उनको आँतों में वह मल ५०-५३ घंटों तक पड़ा-पड़ा सड़ा करता है। ऐसा मल, आँत के अपने ज़ोर से कम, और ऊपर से आने वाले मल के बोझ से ही अधिकतर नीचे सरक कर बाहर होता है। मल का इतनी अधिक देर तक आँत में पड़ा रह कर सड़ते रहना ही उसमें असह्य दुर्गन्ध का भी कारण होता है। वरना छोटी आंत से बड़ी आंत तक पहुंचने में उसमें किसी प्रकार की बदबू नहीं होती और न सड़न ही। अतः जिसके मल में बदबू हो, उसे समझ लेना चाहिये कि उसकी बड़ी आंत में मल आवश्यकता से अधिक देर तक ठहरा रहा। गाय, बैल आदि पशुओं के मल में जो बदबू नाम मात्र को ही होती है, उसका रहस्य यही है कि उनकी आँतों में मल देर तक ठहर कर सड़ने नहीं पाता, अपितु कुल का कुल मल प्रत्येक बार शौच करते वक्त निकल जा कर मेदा साफ़ हो जाता है, और आँत में इकट्ठा होकर मल पुराना नहीं पड़ने पाता।

'सायं प्रातर्मनुष्याणा मशनं वेद निर्मितम्' अर्थात् वेद में मनुष्यों को प्रातः सायं दो बार ही भोजन करने की आज्ञा है। इससे निष्कर्ष निकलता है कि हमें प्रातः सायं दो बार ही शौच भी जाना चाहिये। और इससे कम या अधिक बार जाने को रोग की निशानी समझनी चाहिये।

**शौच करने का स्थान**—शौच करने का स्थान जो भी हो और जहाँ भी हो, साफ सुथरा और जनशून्य होना चाहिये, तभी शौच भली प्रकार हो सकेगा, अन्यथा नहीं। गाँधी जी कहा करते थे कि उनका शौचालय उतना ही साफ-सुथरा रहना चाहिये जितना कि उनका भोजनालय। गन्दे, बदबूदार, तथा नर्क-तुल्य शौच गृह में नाक में कपड़ा ठूंसकर बैठने से तो बहुतों को पाखाना ही नहीं उतरता, और वहाँ का गन्दा वातावरण उनके आते हुए पाख़ाने को भी रोक देता है। अतः खुलकर पाखाना लाने के लिये हमारे शौचगृह का बिल्कुल साफ-सुथरा और दुर्गन्धहीन होना नितान्त आवश्यक है।

शहरों की म्युनिसिपेलिटी वाले पाखानों, स्कूलों-कालेजों आफिसों तथा अन्य सार्वजनिक पाखानों में जहाँ लैन लगानी पड़ती है, शौच निवृत्त के लिये क़दम देना तो एक मुसीबत मोल लेना है। वे पाखाने इतने गन्दे होते हैं कि जिनको देखकर नर्क भी नाक सिकोड़ती है। ऐसे पाखानों में बैठकर शौच करना बड़े हिम्मत का काम होता है। शहर के मकानों के शौचगृह भी कम गन्दे नहीं होते। इन शौचगृहों में से किसी में यदि किसी गाँव वाले को, जो हमेशा खुले मैदान में शौच करने का आदी होता है, कभी शौच जाना पड़े तो सचमुच उसका पाखाना सटक जायगा और वह बिना

ाखाना किये ही उसमें से भाग आवेगा। इसलिये घर के पाखाने बहुत ही साफ रखने चाहियें और ऐसा इन्तज़ाम करना चाहिये कि २४ घंटों में उसमें का पाखाना कम से कम दो-तीन बार तो ज़रूर ही साफ करवा दिया जाया करे। ऐसा करने से उनमें बदबू न रहेगी और वे सदैव साफ सुथरे बने रहेंगे। घर में, घर के प्रत्येक चार आदमी पीछे एक स्वच्छ शौचालय होना स्वास्थ्य और सफाई की दृष्टि से अच्छा रहता है।

जिसको सुविधा हो उसे शौच के लिये सदैव घर से दूर जनशून्य मैदानों, ेतों या जंगलों में जाना चाहिये। साथ में एक छोटी सी लोहे की खुर्पी रखनी ाहिये। एकान्त देखकर शौच के लिये बैठने के पहले खुर्पी से थोड़ी ज़मीन खोदकर ढ्ढा कर लेना चाहिये। और उसी में शौच करना चाहिये। बाद का खोदा हुई मिट्टी ो किए हुए पाखाने वर डालकर उसे ढक देना चाहिये। यह शौच करने की उत्तम ि‍धि है। कुछ लोगों को अपने किये हुए पाखाने पर मिट्टी डालना या उस पर दृष्टिपात रना बुरा और घिनौना लगता है। ऐसे लोगों को थोड़ा विवेक से काम लेना ाहिए और सोचना चाहिए कि जिस पाखाने से वे घिन करते हैं क्या वही थोड़ी दे हले उनके स्वयं भीतर नहीं था या उस वक्त भी उनके पेट में नहीं है, और क्या उसी ो उन्होंने आबदस्त लेते वक्त अपने हाथों से स्वयं नहीं धोया था। फिर अपने पाखाने र खुर्पी द्वारा थोड़ी सी मिट्टी डाल देने में घिन क्यों? सर्व साधारण को शायद मालूम ा हो, हमारे पूज्य राष्ट्रपिता महात्मा गाँधी अपना तो अपना, दूसरों का पाखाना उठा- र फेकने में ज़रा भी घिन नहीं करते थे। इसे कहते हैं विवेक-बुद्धि।

**शौच कैसे करें?**—जिस प्रकार संसार में सभी काम करने के ढंग होते हैं, सी प्रकार शौच करने का भी ढंग होता है। शौच करने जाते समय सर्वप्रथम अपने र को अँगुलियों (पंजों) पर खड़े हो जाइये। अपने शरीर को जितना ऊपर तान सकें ानें, ऐसा कि पिंडलियों और जांघों में खूब खिंचाव जान पड़े। अब इसी अवस्था में ीस कदम आगे और बीस कदम पीछे को धीरे-धीरे चलें। इस क्रिया के बाद पाखाना ासानी से और साफ होता है, साथ ही साथ ऐसा करने से आपको वही फल प्राप्त ोगा जो एक घंटा टहलने की कसरत करने से प्राप्त होता है।

दूसरी क्रिया यह है कि जब आप पाखाना करने बैठें तो अपने ऊपर और नीचे ी दन्तपक्तियों को एक के ऊपर दूसरी रखकर उस वक्त दबाये रहें जब तक कि आप ाखाने से निवृत्त न हो जायं। इससे शौच तो खुलकर होगाही, साथही साथ दांतों के ारे रोग दूर होकर वे बज्र के समान आजन्म बने रहेंगे।

तीसरी क्रिया यह है कि खुले सर पर पाखाना कभी न जावें। सर पर कोई

तौलिया या अँगोछा ज़रूर लपेट लें। इसके अनेक लाभ हैं। पाखाना करने वक्त शरीर नंगा रहे तो अति उत्तम, नहीं तो कोई हल्का-सा ही वस्त्र शरीर पर होना चाहिये। तात्पर्य यह कि शौच करते समय तमाम शरीर ठंडा और सर गर्म रहना चाहिये। इससे बड़े-बड़े लाभ हैं।

निकलते सूरज की तरफ़ पीठ करके, जलाशय के करीब, पेड़ पर से, बहते जल में, हरे भरे खेतों में, तथा सार्वजनिक स्थानों के पास शौच करना वर्जित है।

शौच करते समय बोलना, खांसना, छींकना, आदि भी वर्जित है। इससे शरीर के भीतरी अंगों पर ज़ोर पड़ता है और वे रुग्ण हो जाता हैं। शौच करते वक्त पेट के बायें भाग को हाथ से दबाये रहने से शौच साफ़ होता है।

यों तो शौच करना स्वस्थ व्यक्तियों के लिये कुछ मिनिटों का काम है, मगर इस काम में उतावलापन और जल्दी बाजी नहीं होनी चाहिये। आंत से सब मल निकल जाय तभी शौच को पूरा समझना चाहिये। इसका मतलब यह हर्गिज़ नहीं है कि उस वक्त पाखाना निकालने के लिये ज़ोर लगाया जाय या कांखा जाय जैसा कि बहुतों की आदत होती है। ये सब बुरी आदतें हैं जिन से रोग पैदा होते हैं। कांखने से तो कभी-कभी कांच तक निकल पड़ती है जो बहुत मुश्किल से पुनः अन्दर जा पाती है।

शौच करते समय मन चिन्तित न रहना चाहिये। शौच करते समय किसी उधेड़ बुन में रहने या दुनिया भर की बातें सोचने की आदत बुरी है। ऐसा करने से समय भी पाखाना में अधिक लगता है और शौच भी साफ नहीं होता। अतः शौच करते समय ख्याल मल-त्याग की ओर एकाग्र होना चाहिये। ऐसा करने से मल आपसे आप निकलने लगेगा और थोड़ी ही देर में शौच-निवृत्ति हो जायगी। ❀

---

# हकलाते बच्चों का इलाज

डा०—राज आर्य, बी०एन०एस०,
व्यवस्थापिका, महिला विभाग, आरोग्य निकेतन, लखनऊ

जब मैं किसी बच्चे को हकलाता देखती हूं, तो न केवल उस बच्चे पर ही बल्कि उसके माता-पिता पर भी मुझे दया आती है। वास्तव में यह रोग या आदत सुधार देना इतना कठिन नहीं है जितना कि इसे समझा जाता है। तरुण अवस्था में यदि माता पिता ज़रा भी बच्चे की ओर ध्यान दें तो वे उसका इलाज कर सकते हैं और उसका भविष्य सुधार सकते हैं। जहां ऐसा नहीं किया जाता, बच्चों के साथ आलस्य या लापरवाही बरती जाती है, वहाँ न केवल बच्चों का यह रोग स्थायी रूप धारण कर लेता है बल्कि सदा के लिए उनका भविष्य अन्धकारमय हो जाता है।

हकलाने वाला बच्चा अपने साथियों और मित्रों से मिलने में संकोच करता है। पाठशाला में जब अन्य विद्यार्थी खेल कूद में लगे होते हैं, तो यह मन मारे एक तरफ़ बैठा रहता है। इसका प्रभाव उसके स्वास्थ्य पर बहुत बुरा पड़ता है और बड़ा होने तक यही प्रभाव उसके मस्तिष्क को इतना जकड़ लेता है कि सारे जीवन भर वह अपने आपको हीन अनुभव करता है।

हकलाते बच्चों को हम सभी ने अक्सर देखा है। बोलने की चेष्टा करने पर भी उनके मुख से आवाज़ नहीं निकलती और मुंह खुला ही रह जाता है। कोई शब्द बोलने से पहले उसका पहला अक्षर बच्चे को बार बार दुहराना पड़ता है जैसे जल बोलने के लिए वह ज···ज···ज···जल करता है, इसे साधारण भाषा में तुतलाना भी कहते हैं।

## —मुख्य कारण—

(१) शरीर में विजातीय द्रव्य के एकत्र होने से जब बोलने के अंगों तथा मस्तिष्क और स्नायुओं में समन्वय नहीं रहता, तभी हकलाने या तुतलाने की अवस्था पैदा होती है। तत्कालिक कारणों में से निम्न कारण मुख्य समझे जा सकते हैं। भय या धक्का ऐसी कितनी ही घटनायें हैं कि जहाँ तोप की भीषण आवाज़ या बम्ब के धड़ाके को सुनकर अनेक सिपाही तुतलाने लग गये हैं। बच्चा भी कभी कभी अचानक किसी शोर से डर जाता है या बच्चे को जब कोई ज़ोर से डाँट देता है तो उसके दिमाग़ पर जो असर पड़ता है उसके फलस्वरूप बच्चा हकलाने लगता है।

(२) नक़ल— मुझे एकबार एक ऐसे बच्चे को देखने का अवसर मिला जिसे उसकी मां इलाज के लिए 'आरोग्य निकेतन' में लाई थी। उसकी मां ने बताया कि यह

बच्चा आठ साल की आयु तक बिलकुल ठीक था। हमारे पड़ोस में रहने वाला एक बच्चा तुतलाता था। मेरा बच्चा उसको चिढ़ाने के लिए उसकी नक़ल करता। परिणाम यह हुआ कि स्वयं तुतलाने लगा। इसी प्रकार तुतलाने की नक़ल करने से बहुत से बच्चे इस रोग के शिकार हो जाते हैं। मेरा विचार ऐसा है कि इसके पीछे एक और कारण भी छिपा रहता है, केवल वही बच्चे नक़ल करने से तुतलाने के रोग से ग्रसित होते हैं जिनकी पीठ के ऊपरी हिस्से में विजातीय द्रव्य का भार रहता है। इस बच्चे का निरीक्षण करने पर हमने देखा कि गर्दन से कुछ ही नीचे काफी विजातीय द्रव्य एकत्र हो चुका था। हमने जहाँ इस बच्चे की तुतलाने की आदत को मुहब्बत और प्यार से सुधारने की कोशिश की, हमें वहीं इस एकत्र विजातीय द्रव्य को शरीर से निकालने के लिये भाप और सूर्य के स्नान भी देने पड़े, और इसके साथ ही घर्षण मेहन स्नान दिये गये। जिससे वह बच्चा बिलकुल ठीक हो गया।

**(३) गिरना या चोट लगना**—बच्चा जब किसी ऊँची जगह से गिर पड़ता है तो उसे कुछ धक्का लग सकता है जिसके परिणाम स्वरूप वह हकलाना शुरू कर देता है।

**(४) अन्य रोग**—ऐसे रोग विशेषकर तेज़, और लम्बे ज्वर, जिनमें कि मस्तिष्क पर गहरा प्रभाव पड़ता है, बच्चों तथा बड़ों में हकलाने का कारण बन जाते हैं।

## —इलाज—

रोग के कारण की ठीक से जांच करके इलाज का कार्य आरम्भ करना चाहिये, इस बात का निर्णय करने के लिये कि बच्चे में बोलने का कोई अंग विकृत तो नहीं हो गया, किसी चिकित्सक से सलाह ले लेनी चाहिये। यदि बच्चा घर में किसी से डरता है तो उसके इस भय को दूर कीजिये। घर वालों को अपना स्वभाव सुधारना होगा और बच्चे को प्रेम और मुहब्बत से समझाना होगा, तभी वह हकलाने की आदत पर विजय पा सकेगा। ऐसे बच्चों को घर से दूर कर देने पर अर्थात् किसी ऐसे मित्र या सम्बन्धी के यहाँ, जहाँ वह बातचीत करने में संकोचयुक्त न हो, भेज देने से बच्चों को लाभ होता देखा गया है।

यदि आपका बच्चा घर में या घर से बाहर बोलने में किसी ऐसे बच्चे की नक़ल करता है, जो हकलाता या तुतलाता है, तो उसे इससे रोकिये और ज़रूरत पड़ने पर उसे इस संगति से अलग कर दीजिये। यह काम कुछ इस प्रकार होना चाहिये कि बच्चा इसे भांप न सके।

हकलाने की प्रारम्भिक अवस्था में यह सुझाव ठीक से काम करते हैं। परन्तु जब आदत पुरानी हो जाती है या यूं कहिये कि रोग दो चार साल का हो जाता है तो ऊपर बताये हुये सुझावों के साथ साथ बच्चे को धीरे और सँभलकर बोलने की ाश करवाना चाहिये। पहले अक्षर के बाद संयुक्त आ को लम्बा करके बोलने की ा डालिये, जैसे पलक बोलते समय आप पा के बाद स्वर को ज़रा लम्बा करके और बच्चे को भी इसी प्रकार बोलने की आज्ञा दें।

स्कूल में या उसके साथ खेलने वाले बच्चे यदि उसका मज़ाक उड़ाते हैं तो बच्चे को स्कूल से निकाल लीजिये। उसे उसके ऐसे मित्रों के साथ खेलने न े। अधिक समय तक उसे अपने पास रखिये।

जब रोग का कारण, पैतृक तथा अन्य रोग होते हैं तो इन तरीकों के साथ विशेष उपचार भी करना पड़ता है। घर्षण मेहन स्नान, रीढ़ की हड्डी की पट्टी यह उपचार अधिक लाभप्रद सिद्ध हुये हैं। सिर पर तथा गर्दन पर सूर्य तप्त नीले तेल ालिश से जल्दी लाभ होता देखा गया है, रीढ़ की हड्डी और सिर पर नीले शीशे सूर्य प्रकाश भी डालना चाहिये। डाक्टर हरटर और डाक्टर जे०एन० डा० ा एम०डी०एल०एल०डी० ने लिखा है कि इन रोगियों के लिये विद्युत चिकित्सा ाम की चीज़ है। उनका कहना है कि फैरेडिक लहरों का गर्दन की मांसपेशियों योग करने से रोगी को बड़ी जल्दी आराम मिलता है। आरोग्य निकेतन में वाले ऐसे अनेक रोगी बच्चों को विद्युत चिकित्सा के साथ साथ गर्दन के पट्ठों की ा दी गई और सर्वांगासन कराया गया जिससे कि आश्चर्यजनक सफलता हुई—

चिकित्सा सम्बन्ध में इतना लिखने के बाद मैं यह भी बता देना चाहती हूँ, कि ाभी रोगियों के भोजन के सम्बन्ध में उपेक्षा नहीं की जा सकती। इन बच्चों को और पौष्टिक भोजन दीजिये। शारीरिक स्वास्थ्य ऊंचे स्तर का होते ही बच्चे ा मुक्त हो जायेंगे।

---

# प्रकृति का पुरस्कार

रामेश्वर चन्द्र सूद, बी०ए०

मेरी आंखें ज़मीन में गड़ जातीं, मेरी गर्दन शर्म से झुक जाती, जब कभी किसी डाक्टर के यहां से घर लौटते हुए मुझे किसी परिचित से सामना हो जाता। 'क्या हो गया है, तुम्हें। क्या इलाज कर रहे हो। किसी अच्छे डाक्टर को क्यों नहीं दिखलाते'। प्रश्नों को एक बौछार मुझ पर होने लगती। मेरे मित्र मेरे गिरे हुए स्वास्थ्य को देखकर मुझ पर दया दिखाते, लेकिन मुझे अपने से घृणा होती जा रही थी। मैंने कहीं भी आना जाना छोड़ दिया था।

रविवार था। मास्टर रामरत्न जी मुझे मिलने चले आये और चलते बार 'प्राकृतिक जीवन' का एक अंक मुझे पढ़ने के लिए दे गये।

'स्वास्थ्य का मार्ग दवायें नहीं। खोया हुआ स्वास्थ्य पुनः प्राप्त करना चाहो तो प्रकृति की ओर लौटो ······ हे! प्रकृति, स्वास्थ्य जीवन की स्वाभाविक दशा है और रोग जीवन की अस्वाभाविक दशा का नाम है। सभी जीवधारी जो प्रकृति मां के नियमों का पालन करते हैं। उसकी धीमी, मधुर और पवित्र वाणी को सुनते हैं; उसके संकेतों को पहचानते हैं, स्वस्थ, बलिष्ट और दीर्घजीवी बनते हैं।

'बीमार और कमज़ोर होने का कारण है, दयालु माँ के संकेतों की ओर से आंखें बन्द कर लेना। उसके नियमों की अवहेलना ··· राजा हो या रंक, प्रकृति प्रत्येक से अपने नियमों का पालन कड़ेपन से चाहती है'।

'जो उसके नियमों का पालन नहीं करते, वह उन्हें क्षमा नहीं करती। वह उन्हें दण्ड देती है, परन्तु जो प्रकृति मां के नियमों का पालन करते हैं, मां उन्हें पुरस्कार देना भी कभी नहीं भूलती'।

'पशु पक्षियों को देखो। प्रकृति की क्रीड़ाभूमि में उछलने कूदने वाले यह जीवधारी कभी बीमार नहीं पड़ते। जन्म से मरण पर्यन्त वे स्वस्थ और सुन्दर बने रहते हैं'।

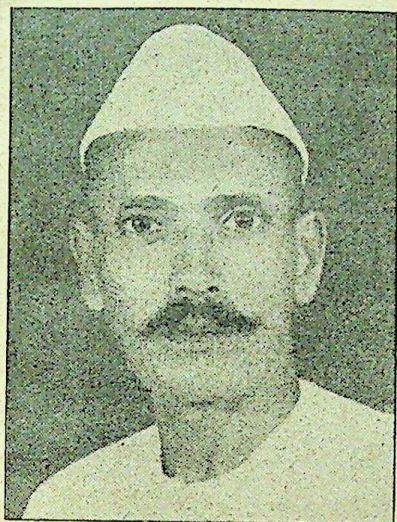
मैंने 'प्राकृतिक जीवन' को एक ओर रख दिया। मन ही मन में उन वाक्यों को दोहराने लगा, जो मैंने अभी पढ़े थे। मुझे ऐसा जान पड़ रहा था, कि उन शब्दों ने मेरे शरीर में नया जीवन भर दिया है।

मैं 'प्राकृतिक जीवन' का स्थायी ग्राहक बन गया। तब से आज तक प्राकृतिक जीवन नियमित रूप से हर महीने मेरे पास आता है। मैं इसे पढ़ता ही नहीं, वरन्

[ शेष अगले पृष्ठ के नीचे ]

# मैं प्राकृतिक चिकित्सक कैसे बना ?

रामलखन सिंह बी०एन०एस०

राम की माया राम ही जाने। कभी वे दिन थे कि मैं स्वप्न में भी यह न सोचता था कि एक दिन मुझ पर 'राम' की इतनी बड़ी कृपा होगी कि मैं अपने मस्तिष्क और हाथों द्वारा दुखी और पीड़ितों की सेवा कर सकूँगा।

कई वर्ष पहले मैंने मैट्रिक पास किया घर की स्थिति ऐसी ही थी कि विद्याध्ययन आगे न चला सका। मैंने एक दफ्तर में क्लर्की कर ली। मेरा स्वास्थ्य जो बचपन से ही खराब रहता था, अब और भी खराब रहने लगा। शारीरिक शक्ति धीरे धीरे जवाब देने लगी। कुछ महीनों में ही मैंने देखा कि मेरी स्मरण शक्ति का काफ़ी ह्रास हो गया। किसी बात को सोचने

---

[ पिछले पृष्ठ का शेष ]

इसमें दर्शाये मार्ग पर चलता हूं। प्रातः उठना, सैर, हल्का व्यायाम, स्नान, प्रभु-प्रार्थना, मैं इसमें से किसी भी चीज़ को नहीं भूलता। अब मेरा नाश्ता, डबल रोटी, मक्खन या नमकीन नहीं। मैं या तो कोई मौसमी फल लेता हूं या भीगी हुई किशमिश और मट्ठा। दोपहर के खाने में मैंने यह नियम बना लिया है, कि कच्ची तरकारियों को एक प्लेट अवश्य खाता हूं। तत्पश्चात् रोटी और सब्ज़ी लेता हूं। खाते समय मैं पानी नहीं पीता। दोपहर बाद टमाटर, गाजर, ककड़ी या लौकी जो भी मिल जाय, का रस और रात्रि में फिर सुबह ही की तरह सादा भोजन। मिर्च, मसालों की मुझे कभी इच्छा ही नहीं होती। हर मंगल को उपवास रखता हूं। दिन में पानी और नींबू का रस मिलाकर लेता हूं। हर रविवार को केवल फल खाकर रहता हूं।

इस प्रकार जीवन निर्वाह करते हुए मुझे १८ मास हो चुके हैं। इन महीनों में न मैंने दवा खाई और न किसी डाक्टर का दरवाज़ा झाँका है। मैं प्रकृति माँ के निकट जा पाया या नहीं, यह तो मैं नहीं जानता लेकिन इतना अवश्य कहूंगा कि मैं दवा और डाक्टर से जितनी दूर हट आया हूं, रोग भी मुझसे उतनी ही दूर चला गया है।

---

और समझने में दिमाग़ साथ न देता था। मुझे नौकरी छोड़नी पड़ी। त्याग पत्र देकर मैं घर चला आया।

अब मैं अच्छा खासा रोगी था। रोग का चिन्तन और दवा की खोज ही जीवन बन गया। कितनी ही रामबान औषधियाँ खा डालीं। मुझे अच्छा न होना था न हुआ। निराशा का अन्धेरा मेरे जीवन पर छा गया।

'राम नाम ही सबसे बड़ी दवा है, मैं आँखें फाड़कर इन पंक्तियों को पढ़ने लगा। यह हरिजन में गाँधी जी का लेख था। 'राम नाम' की महिमा और तत्व चिकित्सा पर इसमें गाँधी जी ने ज़ोर दिया था—

पृथ्वी पानी पवन त्यों, तेज और आकास।
हैं पाँचो ही तत्व यह, इनका जगत विकास॥

'शरीर को स्वस्थ रखने के लिए स्वच्छ मिट्टी, स्वच्छ जल, स्वच्छ आकाश, स्वच्छ तेज और स्वच्छ वायु आवश्यक हैं। इनमें से जिस तत्व की हममें कमी होगी और जिस परिमाण में होगी, उतना ही रोग अधिक होगा'।

स्वर्गीय बापू के ये शब्द मेरे हृदय में तीर की तरह चुभते से जान पड़े। मैं गहरे विचारों में डूब गया।

लूई कुहनो की विख्यात पुस्तक 'न्यू साइन्स आफ हीलिंग' एक मित्र के पास से मिल गई। इस पुस्तक ने न जाने कितने कुल दीपों को बुझने से बचाया। कितने वंश जो तबाही और विनाश की अग्नि में भस्म होने जा रहे थे, की रक्षा की। मेरे जीवन पर छाये काले बादल धीरे धीरे छटने लगे, और मुझे आशा की किरण दीखने लगी।

मेरा, अच्छा होने का संकल्प और 'राम' पर दृढ़ विश्वास मज़बूत हो गया। मैं सोचता, लोग बीमार पड़ते हैं, तो दवा क्यों खाते हैं? क्या 'राम' पर उन्हें विश्वास नहीं? ऐसा नहीं, मैं खुद ही जवाब भी देता। यह दोष तो शिक्षा का है। हमें कुछ शिक्षा ही ऐसी दी गई है कि बीमार पड़े और डाक्टर के दरवाज़े पर जा पहुंचे। इन डाक्टरों ने मानव जाति का कोई भला किया या नहीं, इसकी गवाही तो जन-साधारण का स्वास्थ्य देगा परन्तु मैं इतना तो कह ही सकता हूं कि डाक्टरों ने मानव के आत्म-विश्वास तथा रामनाम विश्वास की हत्या अवश्य की है।

मेरा रोग जो दवाओं से ठीक न हुआ था, धीरे धीरे ठीक होने लगा और मैं चन्द महीनों में ही स्वस्थ और निरोग हो गया। मेरे परिचित मुझे देखते तो कहते किस चक्की का आटा खाया है?

जिस दवा से मेरा रोग गया, उसे लोगों तक पहुंचाने की प्रबल इच्छा मुझमें जाग उठी। प्राकृतिक चिकित्सा का प्रचार मैंने अपने जीवन का लक्ष्य बना लिया।

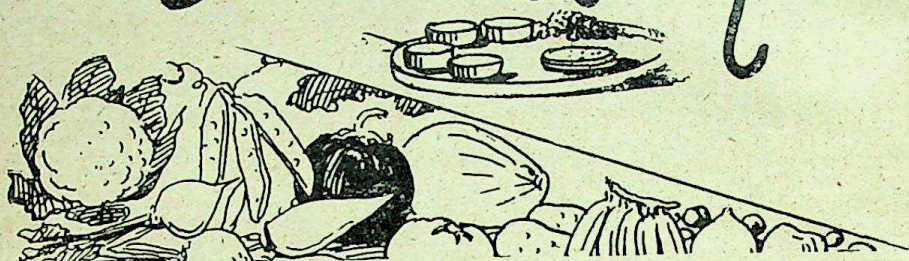
हाँ जाता, मैं प्राकृतिक चिकित्सा की ही बात कहता । मेरे पास जो कुछ था, मैं संसार
ो दे देना चाहता था । यह जानकारी कितनी ही कम क्यों न थी, फिर भी इससे
ोगों को लाभ पहुंच रहा था । रोगी मेरे पास सलाह के लिये आने लगे—मेरे बताये
तरीक़ों पर चलने से उन्हें लाभ होने लगा ।

जून १९५१ में गोरखपुर में एक प्राकृतिक चिकित्सा शिविर की सूचना पाकर
वहाँ पहुंचा । मेरी धर्मपत्नी भी मेरे साथ थीं । लौटकर हम दोनों प्राकृतिक चिकित्सा
बन्धी अध्ययन और भी अधिक करने लगे । इन्हीं दिनों लखनऊ से निकलने वाले
ाकृतिक जीवन' के हम ग्राहक बन गये । प्राकृतिक जीवन में प्रकाशित होने वाले
ों से हम बड़े प्रभावित हुए ।

नवम्बर १९५२ में 'प्राकृतिक चिकित्सा शिक्षण शिविर' लखनऊ में हो रहा था
ी पत्नी सहित आया । जल-चिकित्सा पर डाक्टर दिलकश जी का पहला भाषण
। कमरे में लौटा, बैठा, सोचने लगा, इसे मनन कहो या अन्तरावलोकन । बार-
मस्तिष्क यही कहता 'तू कितना कम जानता है' । १५ दिन तक शिविर में रहा
ृतिक चिकित्सा के विभिन्न विषयों पर मैंने भाषण सुने । मन की तृप्ति न हुई । मैंने
्टर जी के पास रहकर अध्ययन करने का निश्चय किया ।

मैं प्रथम जुलाई ५३ को नैशनल कालेज आफ नैचरोपैथी, लखनऊ में दाखिल
गया । इस कालेज के प्रिंसीपल श्री दिलकश जी हैं । तीन महीने अपने गुरुदेव के
णों में गुज़ारे । बी०एन०एस० क्लास की परीक्षा दी । श्री गुरुदेव जी के आशीर्वाद से
दोनों अपनी कामना में सफल और परीक्षा में उत्तीर्ण हो अपनी जन्मभूमि को
आये । जितौरा (शाहबाद) में हमने प्राकृतिक चिकित्सा द्वारा जन सेवा का कार्य
म्भ कर दिया ।

यह सब 'राम' की कृपा और गुरुदेव का आशीर्वाद है ।

---

# प्राकृतिक मिठाइयां (३)

श्रीमती सरस्वती देवी, गौड़

**मोतीचूर का लड्डू (अनार)**— अस्वास्थ्यकर और विष तुल्य सफेद चीनी तथा डालडा से बने कृत्रिम मोतीचूर के लड्डू की जगह यदि हम स्वास्थ्यकर और अमृत तुल्य प्राकृतिक मोतीचूर का लड्डू 'अनार' का सेवन करें तो हमें एक उत्तम मिठाई के स्वाद का तो मज़ा मिले ही, साथ ही साथ उससे हमारे स्वास्थ्य में आश्चर्य-जनक वृद्धि भी हो। यह प्राकृतिक लड्डू स्वाद की दृष्टि से तीन प्रकार का होता है— मीठा, खट्टा, तथा खटमिट्ठा। प्रकृति इस लड्डू के तैयार करने में निम्नलिखित उपयोगी सामग्री काम में लाती है :—

जल ७८%, प्रत्यामिन १.६%, वसा ०.१%, खनिज ०.७%, कार्वोज १४.६%, खटिकम् ०.०१%, स्फुर ०.०७%, लोहम् ०.३ मिलीग्राम, खाद्योज 'सी' १६, तथा थोड़ा खाद्योज 'बी'।

इस लड्डू के खाने से हृदय को बल मिलता है, शरीर का अनावश्यक कफ छंटता है, तथा आंतों, गुर्दों, एवं कण्ठ के रोगों में आश्चर्यजनक रूप से लाभ होता है। यह शरीर के दाह को मिटाता है, तथा रक्त शोधक और रक्तवर्धक भी है। यह लड्डू शरीर को पुष्ट करता है और उसमें ताज़गी लाता है। भाषण करने वाला व्यक्ति यदि इस लड्डू का सेवन नियमित रूप से करे तो भाषण करते समय कभी न थके और हमेशा हरा रहे। कान्धार देश में पैदा हुआ यह प्राकृतिक लड्डू, शहद की तरह मीठा होता है और ज़बान से नहीं छूटता। उसके सेवन से, सुना है, उस देश के रहने वालों को कभी वात-व्याधि और गठिया नहीं होती और वे सदा लालभभूका बने रहते हैं। हमारे यहाँ यू०पी० आदि में यह सावन से ही मिलने लगता है और जाड़े तक मिलता

रहता है। उन दिनों इस मिठाई का रसास्वादन करके लाभ और आनन्द दोनों अवश्य उठाना चाहिये।

**मलाई का लड्डू (लीची)**—जेठ और असाढ़, बस दो ही महीने इस प्राकृतिक मिठाई की बहार रहती है। बिहार में मुजफ्फरपुर जिला इसके लिये जगत-विख्यात है। इस लड्डू के बनाने में प्रकृति को निम्नलिखित स्वास्थ्यवर्धक सामग्री की विशेष आवश्यकता पड़ती है :—

प्रत्यामिन २.९%, वसा ०.२%, कार्बोज ६.७, खद्योज 'बी' कम तथा 'सी' अधिक।

**रसीला लड्डू (सन्तरा)**—इस लड्डू के मिठास और गुणों के क्या कहने। इसके खाद्यांश बहुत उच्च कोटि के होते हैं। ५१ कलोरी गर्मी प्रदान करने की शक्ति होती है इस लड्डू में। इस रसीले लड्डू के एक चम्मच रस में उतने ही गुण होते हैं जितने १० छटांक शुद्ध दूध में होते हैं इसके सेवन से शरीर का रक्त निर्मल और निर्दोष होता है और बढ़ता भी है। इसके खाद्यांश रक्त और तन्तुओं को क्षारमय बनाते हैं और विजातीय द्रव्य से शरीर को मुक्त कर देते हैं। मल को निकाल कर शरीर को शुद्ध करने और आँतों की क्रिया को तीव्र करने में यह मिठाई अद्वितीय है। पाचन शक्ति तो इससे आश्चर्यजनक रूप से ठीक हो जाती है और भूख खुलकर लगने लगती है। जाड़े के मौसिम और आधी गरमी तक इसकी बहार रहती है।

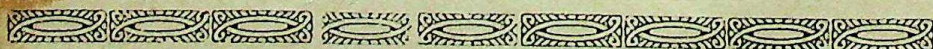
इस लड्डू में चार प्रकार के खाद्योजों का समावेश रहता है—'ए', बी', 'सी', और 'डी'। खाद्योज 'डी' इसमें सब खाद्योजों से अधिक पाया जाता है। इसके अलावा इसके अलावा इसमें प्रत्यामिन .८ ग्राम, वसा .२ ग्राम, कार्बोज ११.६ ग्राम, खटिकम .०४५ ग्राम, स्फुर .०२१ ग्राम तथा लोहम् .००५ ग्राम होता है।

इस लड्डू को खाने से शरीर में बल-वीर्य की वृद्धि तो होती ही है, साथ ही साथ यह अनेक रोगों की रामबाण औषधि भी है। जैसे हिस्टीरिया, पायरिया, अनिद्रा, पुरानी खाँसी, वमन नेत्र रोग, जिगर रोग पथरी, बात-व्याधि, जुकाम, ज्वर, मोटापा, निमोनिया, तथा दमा आदि।

**रसीला लड्डू नं २ और ३ (माल्टा, मोसम्मी)** इन दो प्राकृतिक लड्डुओं को भी सन्तरे का ही भाई बंद समझना चाहिए। कारण, ये उसी मौसिम में पैदा होते हैं जिस मौसिम में सन्तरा पैदा होता है। और गुण भी इनमें सन्तरे ही जैसा होता है।

**सादा लड्डू नं० ५ [आड़ू]**—इस लड्डू को अंगरेजी में Peaches और उर्दू में आड़ू कहते हैं। इसका स्वाद तुरशी लिये हुए मीठा होता है। यह बेर जाति की प्राकृतिक मिठाई है। यह मिठाई प्रकृति द्वारा निम्नलिखित खाद्यांशों के मेल से तय्यार होकर हमें जेठ-असाढ़ में मिलने लगती है:—

जल ९०·१%, प्रत्यामिन १·५%, वसा ०·२%, खनिज ०·६%, कार्बोज ७·६%, खटिकम् ०·११%, स्फुर ०·०३% तथा लोहम् १·७ मिलीग्राम।

**सादे लड्डू नं० ६, ७, ८ और ९ [तेंदू, रामफल, सपाटू तथा बड़हल]**—तेंदू, सेब जाति की प्राकृतिक मिठाई है जो नवम्बर-दिसम्बर में मिलती है। रामफल, शरीफा जाति की गर्मी की मिठाई है। सपाटू जिसको चीकू भी कहते हैं, बम्बई की तरफ बहुतायत से पाया जाता है। गर्मियों में इसके मीठे मज़े की लोग बड़ी सराहना करते हैं। बड़हल नाम की प्राकृतिक मिठाई जेठ-असाढ़ में मिलती है और लाभ के साथ खायी जाती है। इसका स्वाद हल्की तुरशी लिये हुए मीठा होता है। इन प्राकृतिक लड्डुओं को इनके मौसिम में ज़रूर चखना चाहिये और प्रकृति माता के गुणों का बखान करना चाहिये। मैं तो कहूंगी वे अभागे हैं जो प्रकृति माता की समय समय पर तय्यार की हुई और उसके द्वारा परसी हुई इन सुस्वादु मिठाइयों का रसास्वादन करके सुख, शान्ति और आनन्द की उपलब्धि नहीं करते।❀

# निकट दृष्टि या लघु दृष्टि

श्री यशपाल शर्मा बी० आई० एम० एस०

जबसे मानव प्रकृति को सुख और शान्ति भरी गोद छोड़कर नगरों की धूमावृत संकुचित गलियों में आ बसा, तबसे रोगों की वृद्धि भी भारतीय जन संख्या की भांति "दिन दूनी रात चौगुनी" होती जा रही है। आज की अवस्था को देखकर कहा जा सकता है कि यदि यह मानव आगे भी इसी प्रकार भौतिकता की मरु मरीचिका में दौड़ता रहा तो एक समय आ सकता है, जब यह मानव न रहकर कुछ और ही हो जावेगा। आज अन्य रोग जहाँ उन्नति कर रहे हैं वहां नेत्र रोग भी किसी से कम नहीं और इसका प्रमाण लोगों की आँखों पर लगे उपनेत्र (चश्मा) पर्याप्त है। विशेषत: यह दुखदायी रोग हमारे शिक्षित वर्ग में अधिक पाया जाता है। अनेकों युवक और युवतियों को नाक पर बैठा यह उपनेत्र नाकों दम कर रहा है। चढ़ती जवानी में ही जब नेत्र जैसी सर्वश्रेष्ठ इन्द्रिय कमज़ोर पड़ने लगती है तो जीवन का सार ही निकल जाता है और यदि आपने कभी किसी अन्धे व्यक्ति को सड़क पर ठोकरें खाते देखा होगा तो आपको उसकी दीनता, असहायता और परतन्त्रता देखकर अपनी आँखों के प्रति रक्षा करने का भाव जागृत हुआ होगा। सचमुच यदि आप जीवन का पूर्ण सुख उठाना चाहते हैं तो अपनी आँखों की पूरी पूरी रक्षा कीजिए, और यदि उनमें कोई विकार उत्पन्न हो गया है तो उसकी ओर ध्यान दीजिये।

इस लेख में 'निकट-दृष्टि' के कारण तथा उसकी प्राकृतिक चिकित्सा बताने का प्रयत्न करूंगा। आशा है आप इस बिना मूल्य की सरल चिकित्सा से लाभ उठाकर अपने को स्वस्थ बनायेंगे।

निकट दृष्टि वह रोग है जिसमें रोगी को निकट की वस्तुयें तो स्पष्ट दीखा करती हैं लेकिन दूर की वस्तुयें धुँधली और अस्पष्ट दिखाई दिया करती हैं। यह कैसे होता है इसको जानने से पहले यदि आप नेत्र की रचना के विषय में साधारण ज्ञान कर लें तो आपको इसका कारण समझने में सुगमता रहेगी।

हमारे नेत्र की रचना फोटोग्राफिक कैमरे से मिलती जुलती सी होती है। जैसे कि आपने देखा होगा, कैमरे में एक काच (लैन्स) होता है। जब हमें किसी वस्तु का चित्र खींचना होता है तो हम कैमरे का लैन्स उस वस्तु की ओर कर देते हैं तथा लैन्स को आगे पीछे हटाकर उस जगह पर ले आते हैं जहाँ से उस वस्तु का चित्र ठीक आ सके। अब होता यह है कि वस्तु से आने वाली किरणें कैमरे के लैन्स में से होती हुई, भीतर की ओर रक्खी हुई रासायनिक प्लेट पर पड़ती हैं तथा वस्तु का चित्र खिंच

जाता है। ठीक इसी प्रकार हमारे नेत्र में भी आँख के छेद, पुतली के पीछे उन्नतोदर काच (कोनवेक्स लैन्स) है जो आगे पीछे हटकर अर्थात् कम और अधिक उन्नतोदर होकर पीछे रासायनिक प्लेट जिसे अंगरेजी भाषा में रेटीना और हिन्दी में चक्षु-पट कहते हैं। वहाँ से नाड़ियां (ओप्टिक नर्व) द्वारा मस्तिष्क की सूचना मिल जाती है। अब आप समझ गये होंगे कि नेत्र में एक ऐसा काच है जो आकार में घट बढ़ सकता है।

जब हम दूर को (कम से कम बीस फीट) वस्तु को देखते है तो नेत्र कांच को अपना आकार बढ़ाना नहीं पड़ता, क्योंकि दूर की वस्तु से आने वाली किरणें समानान्तर आती हैं और उनका चित्र ठीक रेटीना केन्द्र में बन जाता है। लेकिन जब हम दूर से न देख कर किसी वस्तु को बीस फीट से कम दूरी से देखते हैं तो किरणों के समानान्तर न आने के कारण हमारे नेत्र काच को अपना उन्नतोदरत्व (कोन वेक्सिटी) बढ़ाकर किरणों के चित्र को रेटिना पर बनाना पड़ता है, अन्यथा चित्र रेटीना के केन्द्र से पहले ही बन जावेगा तथा वस्तु स्पष्ट नहीं दीख पड़ेगी। नेत्र-काच को यह क्रिया पास और दूर की वस्तु देखते समय होती रहती है। यदि कोई व्यक्ति अत्याधिक समय तक पास की ही वस्तुओं को देखता है तो उसका नेत्र-कांच आगे को और बढ़ा रहेगा। और कुछ दिनों बाद उसका नेत्र कांच उसी बढ़ी हुई अवस्था में रुक जावेगा, जिससे दूर की वस्तु को देखते समय नेत्र कांच, शीघ्रता से, अपने चढ़े हुए आकार को नहीं घटा पावेगा। अतः वस्तु का चित्र रेटिना से पूर्व ही बन जावेगा जिसे हम स्पष्ट नहीं देख सकेंगे क्योंकि स्पष्ट तभी दीखता है जब चित्र रेटिना के ठीक उस स्थान पर बने जहाँ से उसकी सूचना नाड़ियाँ मस्तिष्क को दे सकें।

दूसरा कारण एक यह भी हो सकता है कि रेटिना पीछे हट जाये, इससे भी चित्र रेटिना से पहले ही बन जावेगा। नेत्र कांच को घटाने बढ़ाने का काम पेशियों द्वारा होता है। जब नेत्र कांच को बढ़ना होता है तो पेशियाँ खिंच जाती हैं जिससे आँख पर एक प्रकार का दबाव पड़ता है जिसे पास की वस्तु देखते समय या खूब आँखें फाड़ कर देखने से अनुभव किया जा सकता है। इससे होता यह है कि नेत्र में भरा हुआ एक तरल दबाव पड़ने से रेटिना की दीवारों पर दबाव डालता है जिससे कभी कभी रेटिना पीछे हट जाया करती है और इस अवस्था में भी वही होता है जो नेत्र कांच के अधिक उन्नतोदर हो जाने से होता है। इसका रोगी भी जब पास की वस्तु देखता है, तो नेत्र कांच आकार में बढ़ जाता है और चित्र ठीक बन जाता है लेकिन जब दूर की वस्तु देखता है तो नेत्र कांच का अपना आकार घट जाता है तथा वस्तु का

चित्र रेटिना से पूर्व बन जाता है। अब आप समझ गये होंगे कि यह रोग क्यों होता है। यदि न समझे हों तो संक्षेप में यों समझ लें कि यह रोग अधिक समय तक पास की वस्तुओं को देखते रहने से होता है। इसकी वास्तविक चिकित्सा इन दोनों दोषों का हटाना है जो प्राकृतिक ढंग से ही संभव है। चश्मा ऐसी अवस्था में सहायक तो हो सकता है परन्तु रोग की चिकित्सा नहीं।

अब हम इस रोग को प्राकृतिक चिकित्सा बतायेंगे। आशा है आप इससे पूर्ण लाभ उठायेंगे। यह तो समझ चुके हैं कि इस रोग के दोष को हटा दिया जावे तो रोग नष्ट हो सकता है। अब यदि आप नगरों की तंग गन्दी गलियां को छोड़कर प्रकृति के प्रांगण में जाकर प्रकृति माता से अपने अपराध को क्षमा मांगेंगे तो हमें आशा है वह वह क्षमा कर देगी क्योंकि 'कुपुत्रो जायेत क्वचिदपि कुमाता न भवति'। वहाँ जाकर आप खड़े होकर या बैठकर नेत्रों को स्वाभाविक अवस्था में रख कर दृष्टि को क्षितिज की ओर किसी वस्तु पर जमायें। इससे आपके नेत्रों को सुख का अनुभव होगा। आपके स्वास्थ्य पर भी प्रकृति के मनोरम दृश्यों तथा स्वच्छ वायु का प्रभाव पड़ेगा। उषा की लाली को यदि किसी नदी के तट पर खड़े होकर शान्त, प्रसन्न मन से देखा जावे तो बहुत ही अच्छा है। इसी प्रकार के प्रकृति के अन्य मनोरम दृश्य देखने से होता यह है कि पास की वस्तु देखने से जो दबाव आपके नेत्रों पर पड़ता है वह अब दूर की वस्तु देखते समय बिलकुल ही हट जाता है, तथा धीरे धीरे आपके नेत्र काँच और रेटिना अपनी प्राकृतिक अवस्था की ओर लौटने लगते हैं। इसी प्रकार का दूसरा उपाय चंद्रमा है। चन्द्र की सुषमा से कौन अनभिज्ञ होगा, तारकों रूपी रत्नों से जटित नीलम से बने नभ पर जब रात्रि का नायक धीरे धीरे पग बढ़ाता हुआ चलता है तो सम्पूर्ण संसार बेसुध सा हो जाता है। उसी सुषमा के भण्डार को यदि आप अपनी छत या किसी भी स्थान से प्रसन्न मुद्रा में देखें तो इससे भी वही लाभ है, जो किसी अन्य दूर की वस्तु को देखने से होता है। लघु दृष्टि का रोगी चन्द्रमा को देखकर बहुत शीघ्र ठीक हो सकता है। इसमें आनन्द का आनन्द और लाभ का लाभ मिलता है। कुछ और सरल बातें जिनकी ओर थोड़ा सा ध्यान देने से ही लाभ पहुंचता है, नीचे लिख रहा हूं :—

(१) स्वच्छता स्वास्थ्य की जननी है अतः नेत्रों को स्वच्छ रखना चाहिये जिसके लिये दिन में नेत्रों को स्वच्छ शीतल जल से दो चार बार धो डालिये।

(२) बहुत मन्द या बहुत तेज प्रकाश में मत पढ़िये, प्रातः ही उठकर यदि पढ़ना है तो एक दम आँखों पर प्रकाश न पड़ने दीजिये तथा हो सके तो शौचादि से निवृत्त होकर ही पढ़ने बैठिये। [शेष अगले पृष्ठ के नीचे]

[ इस स्तम्भ में पाठकों के प्रश्नों के उत्तर बिना किसी शुल्क के दिये जाते हैं। प्रश्न पूछने वाले एक बार में केवल एक ही प्रश्न पूछने की कृपा करें। प्रश्नकर्ता यदि चाहें तो उनका नाम प्रकाशित नहीं किया जायगा—सं०।

प्र०—मेरे कानों में गुनगुनाने की आवाज़ पिछले ५ वर्षों से आ रही है, इससे छुटकारा पाने का प्राकृतिक उपाय लिखें।—रमेश चन्द्र खन्ना, कानपुर।

उ०—कानों में गुनगुनाने को आवाज़ के अर्थ हैं मेदे की खराबी, अथवा कानों के परदों में किसी व्याधि का होना। पेट ठीक करने के लिये आपको अपने भोजन पर ध्यान देना चाहिये। भोजन में सब्जियाँ कच्ची तथा पकी हुई अधिक शामिल कर लें। मिर्च, मसाले न खाने चाहिये सप्ताह में एक बार उपवास अवश्य करें। नीचे दी हुई क्रिया को प्रति दिन दो तीन बार करें।

(१) पद्मासन लगाकर बैठें दोनों नथनों को दबाकर बन्द कर लीजिये, सांस को बन्द कर लीजिये और उसके साथ ही कोशिश कीजिए कि सांस अन्दर से कान के पर्दों पर दबाव डाले इस क्रिया को आसानी से जितने समय तक कर सकें करें। और एक समय में ७, ८ बार दोहराइये।

---

[पिछले पृष्ठ का शेष]

(३) आलस्य के समय हठात् आँखें खोल खोल कर न पढ़िये, उस समय केवल आराम कीजिये तथा किसी भी वस्तु पर बहुत देर तक टकटकी बाँधकर न देखिये।

(४) जिस स्थान की वायु दूषित हो वहाँ पर अधिक देर तक रुकना स्वास्थ्य के लिये विष है। नेत्र पर इसका बुरा प्रभाव पड़ता है।

(५) रात्रि को सोने से पहले नेत्रों में एक एक सलाई शुद्ध शहद लगाने से नेत्र-ज्योति की रक्षा की जा सकती है।

(६) खुले मैदान में नंगे पाओं घास या धरती पर चलने से नेत्रों को लाभ पहुंचता है। बड़े नगरों में यदि ऐसा सम्भव न हो तो किसी टब में पानी डालकर उसमें दोनों पाँओं को रखकर हिलाते रहने से भी लाभ पहुंचेगा।

---

(२) दाढ़ों के बीच कोई मोटी नरम चीज़ रखें और दबावें। ऐसा २ से ५ मिनट तक करें।

(३) सर्वांगासन तथा मत्स्यासन करें।

प्र०—प्रदर रोग से पीड़ित हूं, सर में दर्द रहता है क्या उपाय करूं ?

—कु० कुमारी, अलीगढ़।

उ०—गुप्तांगों की स्वच्छता की ओर अधिक ध्यान देवें, इस बात का ध्यान रहे कि पेट साफ होता रहे, कब्ज हो तो एनिमा का प्रयोग करें। भोजन ऐसा लेवें जो हल्का हो। भोजन में कच्ची तरकारियों को उचित स्थान दें। रात्रि के खाने के बाद भीगे हुए सूखे मेवे जैसे किशमिश, मुनक्का, नारियल, अंजीर, छुहारा आदि थोड़े गुड़ के साथ अवश्य खायें। सुबह उठकर २ अखरोट और १० बादाम पीसकर उनका घोल लेवें। गुप्तांगों में खुजली आदि हो तो २ सेर हल्के गरम पानी में थोड़ा नींबू का रस और ५ रत्ती फिटकरी का डूश लें। थोड़ा व्यायाम और सुबह की सैर अवश्य करें।

प्र०—मेरे पेशाब में लगभग ७ वर्षों से सफेदी आ रही है। मेरा स्वास्थ्य बहुत ही गिर गया है। जीवन से निराश हो चुका हूं। क्या उपाय करूं।—रामऔतार

उ०—पेशाब में सफेदी आने से स्वास्थ्य इतना न गिरना चाहिए और न ही जीवन से निराश होने का यह कोई कारण है। भोजन जब अच्छी तरह पचता नहीं तो पेशाब में सफेदी आने लगती है। यह सफेदी वास्तव में बिना पचा भोजन ही होता है परन्तु रोगी इसे देखकर घबरा जाता है कि वह जो कुछ न समझ बैठे; थोड़ा है।

कुछ दिन उपवास करें। उपवास के दिनों में नींबू का रस पानी में मिलाकर पीवें। एनिमा लेकर पेट साफ करते रहें उपवास को फलों के रस से तोड़कर थोड़े दिन सुबह और शाम नीचे दिया भोजन करें। निश्चय ही लाभ होगा।

अमरुद १ पाव, सेब ½ पाव, केला १ या दो, पपीता ½ पाव, गाजर १ पाव, करमकला १ या दो पत्ते, पालक १ दो पत्ते, टमाटर ½ पा। सब को बारीक काटकर मिलाकर और नींबू का रस देकर सुबह शाम खायें।

कुछ दिन इस भोजन पर रहने के बाद धीरे धीरे साधारण भोजन पर आ जावें।

प्र०—पेट में वायु अधिक बनती है। दिमाग परेशान रहता है। क्या करूं, लाभ नहीं हो रहा।—बुद्धिलाल, राय बरेली

उ०—खाने में चीनी, मिर्च, मसाले तथा तली हुई वस्तुयें बन्द कर दें। नाश्ते में सुबह गाजर का रस और शाम को टमाटर का रस नींबू का रस मिल कर लें। खाने

के समय मोटे आटे की रोटी और सादा पकी हुई तरकारी लें। खाने से ½ घन्टा पहले १ पाव गरम जल अवश्य लें। इतना करने से ही आपको लाभ होगा।

प्र०—मेरी निचली कमर के दोनों ओर दर्द रहता है। पेशाब बहुधा सफेद और कभी कभी तेल जैसा होता है। किसी इलाज से लाभ नहीं हुआ। प्राकृतिक इलाज बताने की कृपा करें।—कान्ता प्रसाद, फतहपुर

उ०—आप २ दिन का उपवास करें, उपवास के दिनों में नींबू का रस पानी में लेवें और एनिमा द्वारा पेट भी साफ करते रहें। इन्हीं दिनों में कमर को भाप स्नान देना लाभ प्रद होगा। एक पतीलो में पानी गरम करें। चारपाई पर लेट जावें। ऊपर से कंबल इस प्रकार ओढें कि चारपाई हर ओर से ढक जावे, गरम उबलता पानी चारपाई के नीचे रखकर ढकना खोल दें। इस प्रकार लगभग ½ घन्टा तक भाप दें। जिगर के स्थान पर गरम सेंक दें।

यह भाप और सेंक दूसरे तीसरे दिन उपवास के बाद भी जारी रखें। उपवास को गाजर के रस से तोड़े और थोड़े दिन गाजर और चुकन्दर के रस पर रह कर धीरे धीरे साधारण भोजन पर लौट आवें।

प्र०—मेरे चेहरे और विशेष कर माथे पर कड़े दाने निकलते रहते हैं। कई इलाज लिए हैं। इन्जेक्शन भी करवाये लाभ नहीं हुआ। प्राकृतिक उपाय क्या करना चाहिये कृपया बतावें।—यदिपाल सिंह, दार्जिलिंग

उ०—इस रोग से छुटकारा पाने के लिए आपको कुछ दिनों तक फलों और दूध पर ही निर्वाह करना होगा। हो सकता है आप को ४-६ सप्ताह तक यह भोजन जारी रखना पड़े। स्थानीय इलाज में चेहरे को भाप देकर उस पर जैतून के तेल में नींबू का रस मिलाकर प्रयोग करें। और मिट्टी की पट्टी लगावें। यह पट्टी २,३ घन्टा लगी रहनी चाहिये।

प्र०—मुझे खाना खाने के बाद तुरन्त ही नींद आने लगती है क्या उपाय करूं?

—हरीकृष्ण प्रधान, सीकम।

उ०—भोजन के तुरन्त बाद पेट का भारीपन, शरीर में आलस्य और नींद का आना यह बतलाता है कि आपका स्वास्थ्य अच्छा नहीं और आप अजीर्ण के रोगी हैं। भोजन के बाद मस्तिष्क क्रियाशील तथा सचेत रहना आवश्यक है तभी पाचन क्रिया ठीक से काम कर सकती है।

अपने भोजन को हलका कर दीजिये। एक समय तो केवल फल या सब्जी ही खाकर रहें तो तुरन्त लाभ प्रतीत होगा।

आप बीमार हैं ? बिस्तर पर एड़ियां रगड़ रहे हैं ? जीवन से निराश हो चुके हैं ?—तो

# आरोग्य निकेतन

## में आकर स्वास्थ्य लाभ कीजिये

आरोग्य निकेतन गोमती के सुन्दर और शान्त तट पर खुली हवा, धूप और रोशनी में स्थित है।

**प्रबन्ध:**—रोगियों के ठहरने के लिए खुले हवादार कमरे हैं जिनमें बिजली की रोशनी का प्रबन्ध है। भोजन का इन्तज़ाम चिकित्सालय की ही ओर से है ताकि रोगी को समय पर ठीक भोजन मिल सके। परिवार सहित आनेवाले रोगी यदि चाहें तो चिकित्सालय के प्राइवेट वार्ड में स्थान ले कर रह सकते हैं।

**व्यक्तिगत देखभाल, घर का सा आराम, आरोग्य निकेतन की विशेषता है।**

*असमर्थ रोगियों को हर प्रकार की रियायत दी जाती है।*

विशेष जानकारी के लिए आरोग्य निकेतन का परिचय पत्र मंगाने की कृपा करें

संचालक :—

**आरोग्य निकेतन, लोहेवाला पुल, डाली गंज, लखनऊ।**

(फोन नं ३६१८)

डा० के० आर० दिलकश द्वारा कीर्ति प्रेस, लखनऊ में मुद्रित—और प्राकृतिक [illegible] प्रकाशित।

# प्राकृतिक जीवन

फरवरी १९५४

## इस अंक के लेख



सम्पादक :—डाक्टर खुशीराम दिलकश, एम० एस० बी०, एन० डी०

शारीरिक व मानसिक स्वास्थ्य-सम्बन्धी मासिक पत्र

| वर्ष ६ अङ्क ८ | फरवरी १९५४ | वार्षिक मूल्य ४) एक प्रति ।=) |
|---|---|---|

## स्वस्थ व्यक्तियों के लिये दैनिक कार्य की परिपाटी

ब्रह्ममुहूर्त में निद्रा को त्याग कर नये दिवस और उस स्वास्थ्य और शक्ति के भंडार के लिये जिसके आप स्वामी हैं, अपने पैदा करने वाले प्रभू को धन्यवाद की श्रद्धाञ्जलि अर्पण करो। एक कृतज्ञ आत्मा शारीरिक तथा मानसिक अनुरूपता के प्रतिपादन में सदा ही सहायक होती है।

लेटे ही लेटे एक अंगड़ाई लो। हाथों और पैरों को तान दो। इससे रक्तसंचार तेज़ हो जायगा। हड्डियों के जोड़ों और मांसपेशियों की जकड़न जाती रहेगी। आप पूर्णता जागरणावस्था में आ जायेंगे। एक गहरी सांस लो। ताज़ी हवा को अपने अन्दर ले जाओ। आपका मस्तिष्क अधिक क्रियाशील और सचेत हो उठेगा।

बिस्तर छोड़ो। इस बात का सदा ध्यान रखो कि आप समय पर उठते हैं। इतनी देर से मत उठो कि आपको प्रातः समय के अपने कार्य जल्दी जल्दी करने पड़ें। जल्दबाज़ी स्वास्थ्य के लिये हानिकारक है, इससे शारीरिक और मानसिक तनाओ बढ़ता है। देर से उठने वाले व्यक्ति और काम में जल्दबाज़ी करने वाले सर्वदा ज़िद्दी और चिड़चिड़े हो जाते हैं।

कुल्ला करो। दांतों को साफ करो। ताज़ा शीतल जल का एक गिलास पी जाओ। आपकी नाड़ियों, तन्तुओं, आंतों और रक्त सभी को जल की आवश्यकता होती है। सवेरे पिया हुआ यह शीतल जल मेदे और आंतों को साफ करता है, उन्हें

शक्ति प्रदान करता है, मस्तिष्क में ताज़गी लाता है और नेत्र ज्योति को ठीक रखने में सहायता पहुंचाता है।

शौच से निवृत्त हो थोड़ा व्यायाम लो। लेटकर और खड़े होकर किये जाने वाले हल्के व्यायाम ही काफी रहते हैं या मकान की चारदिवारी से बाहर प्रकृति के विशाल आँगन में निकल जाओ। खुले मैदान में पहुंचकर खूब गहरी सांसें लो। कुछ आसन करो। आसन न केवल सौंदर्य और स्वास्थ्यवर्धक ही होते हैं, मानसिक विकास के लिए अपना सानी नहीं रखते। प्रातः समय की सैर स्वास्थ्य के लिए कितनी लाभप्रद है, इसे अपना कर ही इसका पता चल सकता है। यह सैर कम से कम तीन मील की अवश्य हो। यदि आप सुबह सैर के लिये समय नहीं निकाल सकते, तो दिन में जब भी अवकाश मिले पैदल चलो। यकृत (जिगर) आप कार्य सुचारु रूप से करे इसके लिए पैदल चलना अत्यन्त आवश्यक है।

घूमने जाने से पहले यदि स्नान लेना सम्भव नहीं तो लौटकर स्नान लो। स्नान सदा ताज़े जल से ही करना उचित है। बूढ़ों और दुर्बल व्यक्तियों को जाड़ों में स्नान के लिये जलको हल्का गरम कर लेने में कोई हानि नहीं। लेकिन स्वस्थ लोगों को तो सदा ताज़ा ही जल प्रयोग में लाना चाहिये। ताज़ा जल का स्नान नसों और नाड़ियों को सबल तथा हृदय और त्वचा को सशक्त और कार्यशील बनाता है।

जल स्नान से पहिले सारे शरीर को सूखे खुर्दरे तौलिये से मल डालो। यह धर्षण पाओं से ऊपर की ओर होना चाहिये। सबसे पहिले दोनों पाओं को मलो, फिर टांगों को, पेट और दोनों बाहुओं को मलो। छाती के बाद कमर का निचला और ऊपरी भाग और फिर गर्दन, चेहरा और सिर मल अब स्नान ले डालो, और अपने दैनिक कार्य के लिये तैय्यार हो जाओ।

रात्रि में सोने से पहले दो बातों—शिथिलीकरण और आत्म-निर्देश का ध्यान रखो। दिन में कितनी ही सावधानी क्यों न बरती जावे, कुछ न कुछ शारीरिक और मानसिक तनाव पैदा हो ही जाता है। शिथिलीकरण इस तनाओ को दूर कर देगा। सीधे लेट जाओ। शरीर को ढीला छोड़ दो। थोड़ी ही देर के लिये मस्तिष्क को विचार-शून्य बना दो। परन्तु इससे पहले एक बार फिर धीमी धीमी आवाज़ में अपने प्रभू को याद करो। थोड़ी ही देर में आप गहरी नींद सो जायेंगे।

सोने का समय अधिक रात गये नहीं, जल्द ही होना चाहिये। आठ घण्टे तो सो ही लो। सोने में खर्च किया समय कभी बेकार नहीं जाता। गहरी नींद दिन भर की थकान को दूर करती है, तन्तुओं के पुनर्निर्माण में सहायता देती है।

# शौच

ले०—डाक्टर गंगाप्रसाद गौड़ 'नाहर'

[ गतांक से आगे ]

**शौच कर लेने के बाद**—मल-मूत्र के मार्ग सदैव स्वच्छ रखने चाहियें। इसलिये पाखाना करने के बाद गुदा को स्वच्छ-साफ़ मिट्टी और जल से मल-मल कर धो डालना चाहिये। इसी प्रकार पेशाब करने के बाद मूत्रेन्द्रिय को भी साफ़ जल से अवश्य धोना चाहिये। इन मलोत्सर्ग मार्गों को साफ़ न रखने से गुदाभ्रंश, अर्शदात, प्रमेह (सूज़ाक) दाद, खुजली, फोड़ा-फुन्सी, तथा प्रदरादि रोग हो जाते हैं। पाखाना फिरने के बाद आबदस्त लेते समय मूत्रेन्द्रिय पर कुछ देर तक पानी की धार गिराने से धातु सम्बन्धी सभी रोग आसानी से दूर हो जाते हैं, और फिर कभी नहीं होते। मल मार्गों को साफ़ कर लेने के बाद हाथों और पैरों को भी तीन से सात बार शुद्ध मिट्टी और स्वच्छ जल से धो डालना चाहिये।

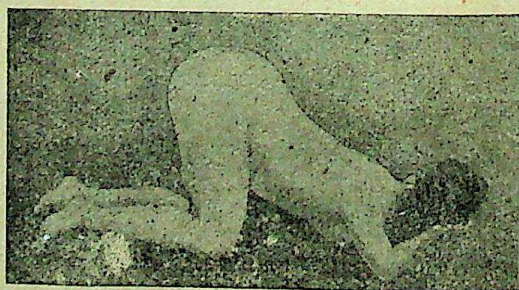
**कई-कई दिनों शौच न हो तो?**—कई-कई दिनों शौच न होना बीमारी है जिसको क़ब्ज़ होना कहते हैं। यह शरीर के समस्त रोगों की जड़ है, अतः इसकी उपेक्षा नहीं करनी चाहिये और इसका इलाज तुरंत कर डालना चाहिये। क़ब्ज़ कैसे दूर हो, यह एक स्वतन्त्र लम्बा विषय है। इसलिए यहाँ पर उसको दूर करने के लिए केवल प्रारम्भिक उपाय ही बतलाये जाते हैं।

आंतों में मल पुराना होकर कभी-कभी कंडे की भांति कठोर हो जाता है। और सूख कर आंतों की दीवारों में ऐसा चिपक जाता है कि उसका आसानी से निकलना मुश्किल हो जाता है। आंतों में एक प्रकार की चिकनी श्लेषमा की उत्पत्ति होती रहती है जो मल को उनकी दीवारों में चिपकने से रोकती तथा उसे गुदा मार्ग की ओर सरकने में मदद करती है। जब यह श्लेषमा सूख जाती है, या किसी कारण वश उसकी उत्पत्ति रुक जाती है तो आंतों का मल भी आंतों में पड़ा रहकर सूखकर कड़ा हो जाता

है और निकल नहीं पाता। इसके लिये ईसफ़गोल की भूसी और गेहूं की भूसी (चोकर) का मिश्रित प्रयोग लाभ करता है। विधि इस प्रकार है :—

आधा तोला से कुछ अधिक गेहूं के साफ़ चोकर और उतनी ही ईसफ़गोल की भूसी लेकर एक में मिला लें, और एक या दो बार में उसे फाँक कर ऊपर से पानी पी लें। सुबह-शाम दो बार यह प्रयोग करें, अवश्य लाभ होगा। गेहूं का चोकर और ईसफ़गोल की भूसी का लोआव—दोनों मिलकर मल को आँत में हरकत देते हैं और उसे आगे सरकने में मदद करते हैं।

कुछ लोगों की आंतों में मल बहुत पुराना पड़ जाने से उनकी आंतें क़रीब-क़रीब निश्चेष्ट-सी हो जाती हैं जिन पर चोकर और ईसफ़गोल की भूसी का असर बहुधा नहीं पड़ता। उस हालत में एनिमा या हठयोग की वस्ति क्रिया करके आंतों को आसानी से मल-रहित किया जा सकता है। जुलाब ऐसी हालत में भूलकर भी नहीं लेना चाहिये। उससे हालत बिगड़ती ही जायगी, बनेगी नहीं। जुलाब नाजुक आंतों को क्षतिग्रस्त करके कई अन्य उपद्रव खड़ा कर देता है। उससे स्वास्थ्य-सम्बन्धी बड़ी बड़ी हानियां होने की सम्भावना सदैव बनी रहती हैं। अतः जुलाब के फेर में न पड़ कर सीधा-सादा एनिमा लेकर या वस्ति-क्रिया करके आंतों को धो-धाकर साफ़ कर लेना चाहिये। इन क्रियाओं को करते समय यदि सादा और हल्का भोजन किया जाय तथा दो एक दिनों का उपवास भी कर लिया जाय तो लाभ शीघ्र और स्थाई होता है। एनिमा और वस्ति क्रिया की विधियां नीचे दी जाती हैं :—

**एनिना कैसे लें ?**— एनिमा के बर्तन को अच्छी तरह साफ़ कीजिये और रबर की नली आदि को भी गरम पानी से धो डालिये। फिर एनिमा के बर्तन में शरीर के तापक्रम के बराबर गुनगुना साफ़ जल भरिये। (१२ वर्ष से लेकर २५ वर्ष की उम्र वालों के पेट में एक सेर से लेकर दो सेर तक पानी चढ़ा सकते हैं। २५ वर्ष से अधिक उम्र वालों के पेट में ढाई-तीन सेर तक पानी चढ़ाया जा सकता है) पानी में यदि ८-१० बूँद नींबू का रस भी निचोड़ दिया जाय तो और भी अच्छा हो। अब एनिमा के बर्तन को, जिस तख़्त पर लेट कर एनिमा लेना है, उससे चार फ़िट ऊंची दीवार में कील के सहारे लटका दीजिए। तख़्त

के सिरे को, जिस तरफ़ पैर हों और जिस तरफ़ ऊंचे पर एनिमा का बर्तन लटका है, कुछ ऊंचा कर दें। यह काम पैताने की ओर तख़्त के दो पाओं के नीचे दो-दो ईंटें रख देने से हो जा सकता है। अब तख़्त पर एनिमा के बर्तन की तरफ़ पैर करके लेट जांय और पैरों को मोड़ लें, और लटकती हुई रबर की नली के अग्र भाग को खोल दें ताकि उसके द्वारा थोड़ा पानी बाहर निकल जाने से नली के भीतर की वायु निकल जाय। तत्पश्चात् उसको बन्द कर, उसके मुंह पर ज़रा सा वेसलीन या घी मलकर पाख़ाना के रास्ते में लगभग १ इञ्च तक अन्दर प्रवेश कर दें और पानी को आँत में चढ़ने देने के लिये नली को खोल दें। जब पानी पेट में जाने लगे उस वक्त पेडू को बायीं से दायीं ओर हल्के-हल्के मलें। पेट में जब सब पानी अन्दर जा चुके तो रबर की टोंटी को गुदा से अलग कर दें और तब पेडू की हल्की मालिश दायें से बाएँ की ओर करें। पेट में पानी १५ से २० मिनट तक अवश्य रुका रहना चाहिये। उसके बाद टट्टी जांय। टट्टी से लौटने के बाद थोड़ी देर तक लेट कर आराम कर लें।

पुराने क़ब्ज़ के रोगियों को 'नीचेस्ट पोज़ीशन' (Knee chest Position) में एनीमा लेने से अधिक लाभ होता है। इस पोज़ीशन में घुटनों के बल लेट कर सर को आगे की ओर झुका लेना चाहिये जैसा कि पीछे चित्र में दिखलाया गया है।

**वस्ति-क्रिया कैसे करें ?**—किसी स्वच्छ और साफ़ पानी से भरे हौज़ या जलाशय में कमर भर पानी में उतर जाँय। तत्पश्चात् सामने झुकते हुए गुदा मार्ग में ६ इञ्च लम्बी और खोखली नरई की एक नली प्रवेश कर लें और घुटनों पर हाथ रखकर थोड़ी देर तक खड़े रहें। पानी उस नली द्वारा पेट में चला जायगा। जब आँत पानी से भर जाय तो गुदा से नली खींच लें और बाहर आकर पेडू को ज़रा हिला डुलाकर शौच करके पानी निकाल दें। तत्पश्चात् यदि हो सके तो मयूरासन द्वारा आँत का बचा खुचा जल भी निकाल फेंकें। यह योगियों का एनिमा है।

हठ योग प्रदीपिका में लिखा है कि वस्ति कर्म से आँतें तो साफ़ हो ही जाती हैं, साथ ही साथ बहुत सी शारीरिक व्याधियों, जैसे, वायुगोला, तिल्ली, तथा वात, पित्त, कफ़ से पैदा सम्पूर्ण रोग भी दूर हो जाते हैं

वस्ति-क्रिया या कोई भी यौगिक क्रिया बिना किसी अनुभवी गुरू से सीखे नहीं करनी चाहिये। क्योंकि इन क्रियाओं के करने में किसी प्रकार की त्रटि हो जाने से बहुधा हानि उठानी पड़ती है।*

# आत्म-विष

डाक्टर खुशीराम दिलकश, एन० डी०

एक विख्यात कहावत है कि कब्ज़ रोगों की मां है। कब्ज़ के अर्थ हैं, मल का शरीर में रुकना, कोठे का साफ न होना। छोटी आंतों या बड़ी आंत में जब यह मल अधिक समय तक रुका रहता है, तो उसमें सड़ांद पैदा होने लगती है। इस मल में खमीर उत्पन्न होता है और स्थानीय गरमी बढ़ जाती है। प्राकृतिक चिकित्सा के सुप्रसिद्ध चिकित्सक लूई कुइने ने इसे ही स्थानीय ज्वर का नाम दिया है। आपने अक्सर उन रोगियों को देखा होगा जो यह शिकायत किया करते हैं, कि उन्हें ऐसा जान पड़ता है कि पेट में खिचड़ी पक रही हो। इसी सड़ांद खाये पदार्थ में रसायनिक प्रतिक्रियाओं के परिणाम स्वरुप दूषित वायु और रोगोत्पादक कीटाणुओं की सृष्टि होती है जिस अवस्था को आत्म-विष कहते हैं।

शरीर का जो अंग, भाग, तन्तु, कोष या रेशा दुर्बल होता है इस विषाक्तता का प्रभाव उसी पर अधिक होता है। सभी जीर्ण रोगों के पीछे इस आत्म-विष का हाथ रहता है। गुर्दों की बीमारियां, जोड़ों के दर्द, हृदय की व्याधियां क्या हैं। आत्म-विष का दूसरा रुप! वर्तमान औषधि विशेषज्ञ धीरे धीरे इस तथ्य को स्वीकार करने लगे है लेकिन दुख यह है कि वे आज भी इसी सिद्धान्त को मानते हैं कि विष विष से कटता है। हमें इस भ्रमात्मक धारणा को बदलना है और इन संस्कारों के पंजे से छुटकारा पाने का प्रयत्न करना है। हमें राष्ट्रपिता ने बताया था कि घृणा का इलाज घृणा नहीं, प्रेम है। वह कमरा जो कूड़े के जमा होने के कारण गन्दा हो गया है, उसका इलाज कूड़े को फनेल से ढकना या उसपर कीमती क़ालीन बिछना कदापि नहीं। कूड़े को ही साफ़ करके उस कमरे की सफाई हो सकती है। शरीर की भी यही दशा है। विष भरे शरीर की विषाक्तता शरीर में दवायें भर कर नहीं, विष को दूर करके भगाई जा सकती है।

यदि चिकित्सक ज़रा भी ध्यान दें तो शुरु से ही शरीर में आत्म विष की उत्पत्ति के लक्षण पहचाने जा सकते हैं। सुबह उठने पर रोगी ताज़गी का अनुभव नहीं करता, उसकी आंखें मैली रहती हैं। ज़बान पर मैल की पर्त मिलती है, भूख कम लगती है। सिर का भारीपन, दर्द चक्कर, मतली आदि उसका पीछा नहीं छोड़ते। ऐसे रोगी बिना काम किये ही थके थके रहते हैं। संसार की कोई भी वस्तु तो अच्छी नहीं लगती, दिल पर एक उदासी सी छाई रहती है। आप इन रोगियों को इसी प्रकार की रट लगाते देखेंगे। कभी कब्ज़ का रोना है तो कभी अतिसार शुरु हैं। दिल की धड़कन, ठन्डे पसीने कौन सा रोग है, जिसकी गिनती ये रोगी नहीं गिनते।

त्वचा के कितने ही रोग आत्म-विष का परिणाम होते हैं। कभी इसका बड़ा ही भयंकर रूप देखने को मिलता है जैसे रसौलियां, सरकोमा, हड्डियों की दिक आदि।

प्रचलित प्रथा के अनुसार रोग के कारण और कीटाणु प्रभावित केन्द्र की खोज करते हुए डाक्टर एक्सरे, थूक, पेशाब और पाखाने की जांच के अतिरिक्त, पित्ताशय उपान्त्र (अपेण्डिक्स) गल ग्रन्थियों, दांतों आदि सभी की टटोल लेता है और अनेक बार तो ये आवश्यक अंग चाकू की भेन्ट चढ़ा दिये जाते हैं।



## रोग का कारण—

जब में यह कहूं कि आत्म-विष का कारण हमारा अप्राकृतिक जीवन, हमारा ग़लत रहन-सहन और ग़लत ढंग का खान-पान है तो आपको आश्चर्य न करना होगा आज हम जीवित रहने के लिये नहीं खाते, अपितु जीते हैं, खाने के लिये। दावतों में दस्तरख्वानों पर चुने हुए भोजन खाकर हम स्वस्थ रहने की आशा करें और क्लब घरों में युवक और युवतियां बोतलों की बोतलें गटागट चढ़ाकर भी तन्दुरुस्त बनी रहें, यह नहीं हो सकता। बीमार अपनी आदत सुधारना नहीं चाहता और डाक्टर भी इस संबंध में रोगी को बहुत कम बता पाता है। परिणाम यह हो रहा है कि स्वास्थ्य के दृष्टिकोण से आज ९०% व्यक्तियों को हम दीवालिया पाते हैं।

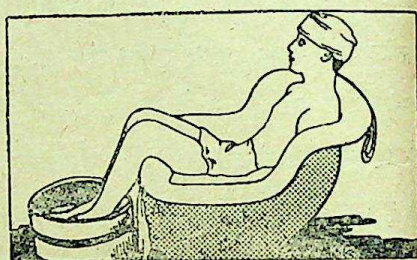
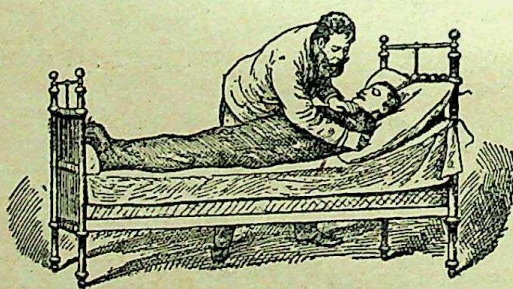
प्राकृतिक चिकित्सा पद्धति रोग के मूलकारण को खूब समझती है इस लिये इस रोग को नष्ट करने में यह सदा ही सफल होती है। इस रोग का उपचार इस प्रकार आरम्भ करें।

(१) उपचार आरम्भ करते समय रोगी को दो से ४ दिन या इससे भी अधिक समय तक अपनी शक्ति के अनुसार नियमपूर्वक उपवास करना चाहिये। उपवास को फलों के रस से तोड़कर कुछ दिन दूध और फलों पर रह जाइये और फिर धीरे धीरे साधारण भोजन पर आ जाना चाहिएं। साधारण भोजन से मेरी मुराद युक्ताहार और उचित भोजन को उचित मात्रा में लेने से है। जिसमें मिर्च मसाले, घी या तेल में तली हुई वस्तुओं और मिठाईयों को कोई स्थान नहीं।

आज के सभ्य जीवन में हमारी आंतें दिन प्रतिदिन कमज़ोर होती जा रही हैं और यदि इस ओर ध्यान न दिया गया तो कौन जानता है, आनेवाले मानव का क्या रुप होगा।

(२) आंतों की सफाई का यह दूसरा उपाय है जिससे आप इस रोग को नष्ट कर सकते हैं, इसके लिये एनिमा का प्रयोग करना चाहिये। आंतों में दो से ४ सेर तक

पानी पहुंचाने के बाद जो कचरा पाखाने के रूप में बाहर निकलेगा, उसकी दुर्गन्ध से आपको समझ लेना होगा कि आंतों में किस क़दर सड़ांद खाया हुआ मल जमा है। एनिमा का प्रयोग रोगी को कुछ दिनों तक जारी रखना चाहिये। पानी हल्का गरम हो और उसमें नींबू का रस मिलाया जा सकता है। आंतों की सफाई होने के बाद ही आप यह अनुभव करने लगेंगे कि आपकी उदासी जाती रही है, सिर का दर्द और चक्कर, शरीर की थकावट सभी अदृश्य हो गये हैं।

(३) 'कूने' के घर्षण स्नान आंतों को ठण्डक पहुंचाकर उन्हें मल बाहर फेंकने में बड़ी सहायता देते हैं। घर्षण कटि स्नान दो ही चार दिन में अपना प्रभाव दिखा देता है। एक तकियादार टब में (चित्र देखो) ताज़ा जल डालें। पाँव बाहर रखकर इसमें बैठ जावें और एक खुर्दरे तौलिये से पेट के निचले भाग को पानी के अन्दर एक ओर से दूसरी ओर तक जल्दी जल्दी ५, १० या १५ मिनट तक मलें।

(४) गीली चादर का स्नान, शरीर की शुद्धि का एक प्रमुख साधन है। यह रोगी को दो से तीन घन्टों तक लेना होता है।

(५) खुली हवा में रोगी को प्रतिदिन थोड़ा बहुत अपनी शक्ति के अनुसार व्यायाम अवश्य ही करना चाहिये। आज का मानव खाता बहुत है और परिश्रम कम करता है। व्यायाम थोड़ी देर ही करें परन्तु क्रमबद्ध करें। इस प्रकार जो शुद्ध वायु फेफड़ों में जायगी उससे आपके अंग प्रत्यंग में स्फूर्ति का संचार होगा। 'गति जीवन है और निष्क्रियता मृत्यु', इसे न भूलिये।

(६) मालिश की प्रथा हमारे देश में प्राचीन काल से चली आती है। स्वस्थ अस्वस्थ दोनों के लिये मालिश का गुणकारी प्रभाव होता है। मांसपेशियों में रक्त दौड़ने लगता है। जीर्ण रोगों में सप्ताह में एक दो बार मालिश जरूर करना चाहिये।

(शेष अगले पृष्ठ के नीचे)

# रोग मुक्त होने के लिये
## उभाड़ की आवश्कता

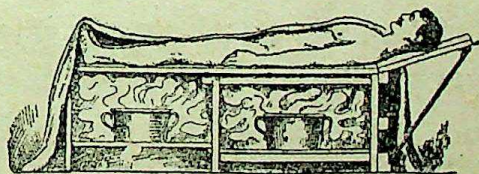
श्री वी०जे० पान्डुकर, पूना

प्राकृतिक नियमानुसार हमेशा रिक्त स्थान की पूर्ति होती है अतएव इससे यह सिद्ध हो जाता है कि यदि हम अच्छाई को अपनाना चाहते हैं तो बुराई का सर्वथा त्याग करना पड़ेगा। रोग पर शासन करना चाहते हैं तो भोग को मिटाना होगा एवं सत्य का अनुभव करना चाहते हैं तो असत्य का त्याग करना होगा। क्या कारण है कि बुराई की कहीं शिक्षा न दिये जाने पर भी बुराई अधिक फैल रही है, और सत्य का पाठ बार २ दुहराने के बावजूद भी सत्य जीवन नहीं बन पा रहा है। इसका एक मात्र कारण यही है कि बुराई का परिचय हम जीवन से देते हैं और सत्य का परिचय केवल बड़े २ साहित्यिक शब्दों में देते हैं।

प्राकृतिक चिकित्सा प्राकृतिक नियमों पर आधारित है। इसीलिये प्राकृतिक चिकित्सा का भी वही सिद्धान्त है, कि यदि हम आरोग्य बनना चाहते हैं तो रोग से शरीर को खाली कीजिये। रोग शरीर में विजातीय द्रव्य एकत्र होने का फल है इसलिये जब तक हम विजातीयद्रव्य का निष्कासिन नहीं करेंगे तब तक न तो हम रोग मुक्त हो सकते हैं, आर न हमें आरोग्य की आशा करनी चाहिये।

---

(पिछले पृष्ठ का शेष)

(७) शरीर के विष को बाहर निकालने में भाप स्नानों को महत्वपूर्ण स्थान दिया गया है। भाप स्नान से त्वचा के बाहरी स्वेदमुख खुल जाते हैं और पसीने के साथ शरीर से बहुत सी गन्दगी बाहर आ जाती है। यही नहीं, भाप स्नान त्वचा को अपना स्वाभाविक कार्य करने के योग्य बना देता है।

लेख को समाप्त करने से पहिले मैं अपने पाठकों को पुनः ज़ोरदार शब्दों में दुहराना चाहता हूं कि चूंकि सभी जीर्ण रोगों का मूल कारण आत्म विष है, रोग का उपचार करते समय वे शरीर की आन्तरिक तथा बाहरी शुद्धि करना कभी न भूलें तभी वे रोगमुक्त हो सकेंगे।

जब प्राकृति खुद ही शरीर की शुद्ध के लिये प्रयत्नशील होती है, तो संघर्ष की इस आवाज़ को रोग समझा जाता है। यह तो हुआ तीव्र रोगों में, जीर्ण रोगों में भी ऐसा ही होता है। जब किसी पुराने दबे रोग को प्राकृति उभाड़ में कर बाहर निकालना चाहती है तो इस प्रत्यन का स्वागत करना चाहिये। प्राय: यह देखने में आया है कि हैज़ा, टाईफाइड, बुखार एवं जुकाम में जब हम प्राकृति के शौधन कार्य में हस्तक्षेप नहीं करते तो रोग मुक्त होने के पश्चात शरीर में पहले की अपेक्षा अधिक जीवनी शक्ति का संचार होता है। एक ऐसे इन्जिन की कल्पना कीजिये, जिसमें कोयले के जाने से राखी का ढेर उसमें पड़ा है। नतीजा यह होता है कि अब उसमें अच्छी किस्म की भाप तैयार नहीं होती और इन्जिन की शक्ति में कमी आ जाती है। इन्जिन में एकत्रित राख को हटा दीजिये उसकी शक्ति बढ़ जायेगी। यही शरीर की दशा है विजातीयद्रव्य तथा दूषित पदार्थों से भरा रहता है, तो इसकी जीवनी शक्ति निर्बल हो जाती है। और जैसा कि हम ऊपर कह आये हैं। इसी तरह किसी तीव्र रोग के रुप में शरीर की शुद्धि समाप्त होती है और जीवनी शक्ति पूरे ज़ोर के साथ सम्पूर्ण शरीर में दौड़ने लगती है।

प्रतिदिन होने वाले साधारण रोगों पर शीघ्र विजय पाने की इच्छा ही हमारे स्वास्थ्य की बरबादी का कारण है। रोग के कारण को न दूर करते हुए हम प्राकृति के शोधन कार्य में हस्तक्षेप करते हैं, उसे रोक देते हैं, और इस प्रकार शरीर में जीर्ण रोगों की पृष्ठभूमि तैयार हो जात है।

लकड़ी में घुन और शरीर में जीर्ण रोग का एक ही स्वरुप है। घुन लकड़ी को अन्दर ही अन्दर खाता है और रोग शरीर को अन्दर से खोखला बना देता है। जीर्ण रोगों की चिकित्सा दवा नहीं, दवा जीर्ण रोग का कारण है। लेकिन फिर भी यदि हम इस ग़लती को दुहरायें तो केवल हमारी नासमझी ही तो है।

जीर्ण रोगों से मुक्ति प्राप्त करने के लिये जब प्राकृतिक उपचार शुरू किया जाता है तो पुराने से पुराना दबा हुआ विजतीयद्रव्य शरीर से निकलने की तैयारी करता है और तभी वे रोग जिन्हें दवा के ज़ोर से दबा दिया गया है; उभड़ पड़ते हैं। इससे भयभीत नहीं होना चाहिये। शरीर शुद्धि का यही तो एक तरीका है। शरीर शुद्धि के इस अवसर पर हमारा कर्तव्य प्राकृति को सहयोग देना है। इसका तरीका उपवास है। उपवास के दिनों में पानी में नींबू का रस लेने से प्राकृति को अपने कार्य में सहायता मिलती है।

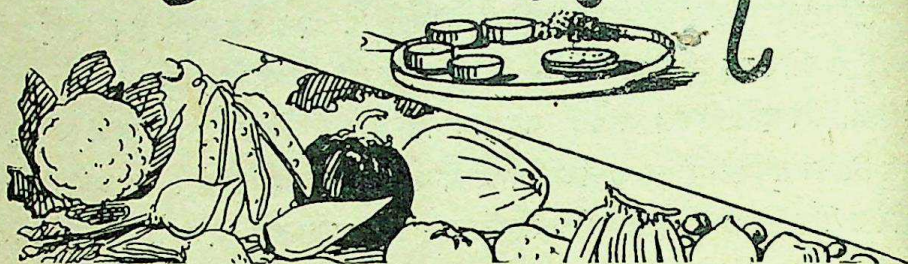
तेज ज्वर आदि में पेडू पर मिट्टी की पट्टी देने से लाभ होता है। एनिमा देकर पेट साफ कर लेना उचित होता है।

उभाड़ आने से पहले शरीर कमज़ोरी का अनुभव करता है। तबीयत घबराना और बेचैनी पैदा होना शुरु हो जाती है। त्वचा या गुर्दे के रोगों को जहाँ दबाया जाता है वहाँ बहुधा पेशाब का आना अधिक हो जाता है, प्यास बढ़ जाती है। नींद कम लगती है और यह भी देखा जाता है कि त्वचा पर खुशकी आ गई, खुजली मचने लगी फुंसियां और दाने निकल आये। यह सब ऐसी बातें हैं जिनके सामने आने से प्राकृतिक चिकित्सा विज्ञान का जानकार घबराता या परेशान नहीं होता। वह अधिक बल और उत्साह के साथ आशा एवं आत्म विश्वास का सहारा लेते हुए आगे बढ़ता है और बीमारी पर विजय पाता है।

उभाड़ कब पैदा होता है ? यह इस बात पर निर्भर है कि शरीर में विजातीय-द्रव्य कितना और कहां है ? जीवनी शक्ति कैसी है ?

यदि विजातीय द्रव्य शरीर के दाहिनी तरफ़ है तो बहुधा रोग जल्दी उभड़ आते हैं। शरीर उभाड़ की तैयारी के कार्य को लगभग ६ सप्ताह में समाप्त कर लेता है, और इसके बाद ही उभाड़ पैदा होने का अवसर आता है। साधारणतया यह देखा गया है कि ७ से ११ वें सप्ताह में उभाड़ किसी न किसी रुप में अवश्य ही पैदा होता है। दबे चर्म रोग उभाड़ का रुप धारण करने में लम्बा समय लेते हैं

उभाड़ जीर्ण रोगों से मुक्ति दिलाने का एक मात्र उपाय है। जीर्ण रोगों में यदि उभाड़ नहीं आता तो रोग भी जड़ से नहीं जाता। पुराने जटिल और हठीले रोगियों को उभाड़ से घबराना नहीं चाहिये, प्रत्युत इसका स्वागत करना चाहिये तभी उनका शरीर रोग मुक्त हो सकेगा।

---

# प्राकृतिक मिठाइयाँ (४)

ले०—श्रीमती सरस्वती देवी गौड़

**पेड़ा (पपीता)**—पके हुये पीले पपीते का छिलका उतार कर उसे छोटे-छोटे पेड़े की शकल के टुकड़ों में काटकर तशतरी में सजा दीजिये और प्राकृतिक पेड़ा का मज़ा लीजिये। यह मिठाई हमें साल में पाँच महीनें अर्थात् माघ से जेठ तक मिलती रहती है। यह बड़ी बढ़िया मिठाई है और इसके गुण अनेक हैं। इसके बनाने में जल ८९.६%, प्रत्यामिन ०.५%, वसा ०.१%, खनिज लवण ०.४%, कार्बोज ९.५%, खटिकम् ०.०१%, स्फुर ०.०१%, लोहम् ०.४ मिलीग्राम, खाद्योज 'ए' २०२०, 'सी' ४६, तथा 'बी' और 'डी' की थोड़ी-थोड़ी मात्राओं का व्यवहार प्राकृति करती है। इस मिठाई में जो 'पेप्सिन' नाम का एक क्षारयुक्त पदार्थ होता है, वह भोजन को शीघ्र पचा देने में जादू का काम करता है। इसीलिये इसके खाने के तीन ही चार घंटे बाद फिर भूख लग जाती है। यह पाचक तो है ही, साथ-ही-साथ शक्ति दायक भी है। क़ब्ज़ दूर करने के लिये इस मिठाई को प्रातःकाल नाश्ते के तौर पर खाना चाहिये। इस मिठाई के सेवन से बवासीर जैसा जटिल रोग छू मन्तर हो जाता है। यह यकृत और प्लीहा सम्बन्धी रोगों की भी एक ही दवा है। इस मिठाई के अनेक नाम हैं, जैसे पपीता, रेंड़ मेवा, वातकुम्भ, मधुकर्कटी, तथा अरंड खरबूज़ा आदि।

**बरफ़ी नं० १ (गूलर की)**—लड्डू के रुप में इस मिठाई का ज़िक्र ऊपर हो चुका है। इसकी बरफ़ी इस तरह बनाइये:—

खूब पके लाल-लाल गूलरों को लेकर हाथ से मसल डालें, या सिल पर पीस लें। बाद को थोड़ा पानी डालकर उसका रस कपड़े के ज़रिये निचोड़ लें और सीठी फेंक दें। रस को किसी चीनी या शीशे के बर्तन में रखकर ऊपर से भूरी शक्कर या खाँड अन्दाज़

से डालकर ढंक दें। घंटे-डेढ़ घंटे बाद वह सारा रस जम कर बर्फ़ी की तरह तय्यार हो जायगा। बस, छूरी से बर्फ़ी की तरह उसके क़तले काट लें और मज़ा ले-लेकर खावें। यह प्राकृतिक बर्फ़ी बड़ी स्वादिष्ट होती है और मुंह से नहीं छूटती। कपड़े द्वारा रस को छानने के फ़ौरन बाद यदि कुछ मेवे के टुकड़े या ख़ुश्बू डाल दिये जायं तो बर्फ़ी और भी स्वादिष्ट हो उठती है। जेठ-असाढ़ में इस मिठाई का भी आनन्द लिया जा सकता है।

**बरफ़ी नं० २ (नारियल की)**—ताज़े नारियल की गड़ी को महीन-महीन काट लें। फिर कुछ साफ़ पिण्ड खजूर को धोकर सिल पर पीस लें। पानी बिलकुल न छोड़ें। अब दोनों को मिलाकर एक रस करलें और किसी छिछले बर्तन में फैला कर जमने को छोड़ दें। ऊपर से थोड़ी छोटी इलायची का सफ़ूफ़ भी छिड़कदें। जब जम जाय तो चाक़ू से चौकोर बर्फ़ी के टुकड़े काट लें और खायें।

**बरफ़ी न ३ (सूजी की)**—एक सेर सूजी को एक पाव मक्खन के घी में भूनें। उसी वक्त मेवों के टुकड़े और छोटी इलायची के कुछ दानें भी डाल देने चाहियें। बाद को अन्दाज़ से भूरी शक्कर की चाशनी डालकर और गाढ़ाकर थाली में जमा दें। तत्पश्चात् ठंढा हो जाने पर बर्फ़ी के टुकड़े काट लें।

**बरफ़ी नं० ४ (भुट्टे की)**—ताज़े और दुध्धे भुट्टों के दानों को छुड़ाकर और साफ़ करके ख़ूब बारीक पीसले। बाद को थोड़े मक्खन या घी में भून ले। तत्पश्चात् अन्दाज़ से खाँड़ या भूरी शक्कर की चाशनी डालकर ऊपर से मेवों के टुकड़े आदि छोड़कर थाली में जमा दें, और ठंढा होने पर बर्फ़ी के टुकड़े काटकर तशतरी में सजाकर खाये।

**बरफ़ी नं० ५ (आम की)**—मीठे बीजू आम के रस को एक कढ़ाई में लेकर आंच पर रखिये, और उसमें चम्मच से थोड़ा-थोड़ा घी डालते रहिये। जब गाढ़ा हो जाय तो उसमें अन्दाज़ से थोड़ा खोया और खाँड़ मिलाइये फिर थाली में फैला दीजिये और ठंढा होने पर बर्फ़ियां काट लीजिये। यदि इच्छा हो तो किशमिश, पिस्ता, बादाम और इलायची भी कतर कर डाल दीजिये। क्रमशः ❀

---

❀ लेखिका की अप्रकाशित पुस्तक "प्राकृतिक रसोई" से।

# हमारे मज़बूत दांत

## —ही हमारे स्वास्थ्य के सक्रिय प्रहरी हैं—

राज आर्य, बी० एन० एस०,
व्यवस्थापिका : महिला विभाग, आरोग्य निकेतन, लखनऊ

शायद, शरीर का और कोई भाग ऐसा नहीं, जहाँ सौन्दर्य और स्वास्थ्य इतने स्पष्ट और समान रूप से देख पड़ते हों जितने कि दांतों में। दांत, मुख में जड़े हुए मोतियों की भांति हैं, जिनका निर्दोष आकार, उज्ज्वल और चमकीला रंग, मज़बूत मसूढ़े एक व्यक्ति के पौरुष और प्राणशक्ति के सूचक हैं। ये दांत इस बात के भी निदर्शक हैं कि मानव का उत्तमोत्तम भोजन सादा और प्राथमिक ही है यानी बिना आग पर पकाई हुई सब्ज़ियां और तरकारियां, फल मेवे आदि। सभ्यता क इस युग में दांतों की बड़ी दुर्गत हुई है और हम देख रहे हैं कि. चालीस और पचास वर्ष की आयु तक पहुंचते २ हमारे मुख दंत-हीन हो जाते हैं। युवास्था में ही दांत हिलने लगते हैं जब कि हमारे पूर्वज ७० और ८० वर्ष की आयु में भी चने चबाते और गन्ने खाते थे। सभ्य मानव ने यदि अपने भोजन को इस प्रकार बिगाड़ा न होता तो आज उसे दांतों के लिये ब्रुश, मंजन, पेस्ट आदि की ज़रूरत न होती और यह कहना भी अनुचित न होगा कि दन्त चिकित्सकों और उनके पेशे का जन्म ही न होता।

अमेरिका के सुप्रसिद्ध डाक्टर हावड ने अपनी पुस्तक 'हेल्थ वाया फूड' में लिखा है कि ८० प्रतिशत अमरीका निवासियों के दांत खराब हैं। यह दशा केवल उन्हीं की नहीं बल्कि आज सभी देशों के रहने वालों की है। बंगाल या मद्रास को छोड़िये अपने ही प्रदेश को ले लीजिये। स्त्री और पुरुषों के दाँत देखने से आपको पता चलेगा कि इन दांतों की जड़ें कमज़ोर हैं, मसूढ़े फूले हुये हैं। बहुत दांत खाये हुये मिलेंगे। दांतों की हड्डियां जब गलने और सड़ने लगती हैं तभी यह अवस्था पैदा होती है।

शरीर के भिन्न भिन्न अंगों तथा तन्तुओं का पोषण-क्रम, खाये हुये भोजन से बनने वाले रक्त द्वारा संस्थापित होता है। इस प्रकार 'दांत' जो कि शरीर का ही भाग हैं इस नियम से अतिरिक्त नहीं हैं। आपके दांत कैसे हैं यह इस बात पर निर्भर है कि आपका भोजन कैसा है, आपके खाने का तरीका क्या है और स्वच्छता की आप किस क़दर चिन्ता करते हैं। भोजन जितना सादा होगा, खाने में जितना ही प्रकृति के

नियमों का पालन किया जावेगा और दांतों को साफ, उज्ज्वल और स्वच्छ रखने का जितना प्रयत्न किया जावेगा, दांत उतने ही मज़बूत और वृद्धावस्था तक साथ देने वाले होंगे।

चीनी, जिसका रिवाज आज हमारे देश में बढ़ता ही जा रहा है, दांतों के लिये बड़ी हानिकारक सिद्ध हुई है। अपनी पुस्तक "दी माऊथ एन्ड दी टीथ' पृष्ठ ११६ पर) डाक्टर जार्ज ब्लेक ने लिखा है 'जब चीनी का अधिक प्रयोग किया जाता है तो यह मेदे में एक ऐसी अम्लावस्था पैदा कर देती है जिसका प्रभाव मुख-स्वास्थ्य पर बहुत बुरा पड़ता है और जब दांतों के बीच के स्थान पर इस अम्लता का प्रभाव पड़ने दिया जाता है तो एक ऐसी सड़ांद पैदा होतो है जो दांतों के ढांचे को नष्ट कर देती है।

वास्तव में दांतों के खराब होने का एक कारण अधिक चीनी अथवा शकर का प्रयोग है। अधिक मीठा खाने वालों के दांतों में प्रायः कीड़ा लग जाता है। चाय, बीड़ो, तम्बाकू और पान का प्रयोग भी दांतों को हानि पहुंचाता है। ऐसे ही लोगों के मसूढ़ों से रक्त और पीप बहने लगती है।

भोजन विशेषज्ञों का कहना है कि भोजन में खाद्योज बी तथा सी के अभाव से ही दंत-रोग होते हैं। देखा गया है कि जो लोग चोकर सहित भोजन लेते हैं उनके दांत वृद्धावस्था तक चमकोले और मज़बूत बने रहते हैं। चोकर में खद्योज 'बी' अधिक मात्रा में पाया जाता है।

जो लोग उचित रूप से दांतों को साफ नहीं करते हैं उनके दातों में लगा खाद्य कठोर हकर टारटर (Tartar) के रूप में दांतों के बीच में जम जाता है और मुंह में से बदबू आने लगती है। टारटर (Tartar) से आरोग्यता प्राप्त करने के लिये निम्नलिखित भोजन क्रम एवं चिकित्सा क्रम को चलाना चाहिये:—

१ टारटर (Tartar) को घुलाने में पत्तेदार सब्ज़ियों को बारीक २ काटकर सलाद के रुप में खूब चबा-चबा कर खाने से लाभ होता है।

२. सेब को छिलके समेत चबा चबा कर खाने से टारटर (Tartar) कुछ दिनों में कटकर गिर जाता है।

३. ताज़े पानी को मुंह में लेकर तब तक कुल्ला करना चाहिये, जब तक पानी गरम न हो जाय। गरम होने के पश्चात पानी फेंक दें। पुनः ताज़े पानी का कुल्ला करें। ऐसा करने से टारटर अपने आप गिर कर दांत थोड़े दिनों में साफ़ हो जावेंगे।

कभी २ दांतों में पानी के लगने से दर्द मालूम होता है। इस दर्द से मुक्त होने के लिये हल्के गरम पानी में नमक डालकर कुल्ली करने से लाभ होता है।

दांतों के सभी प्रकार के दर्दों में प्राकृतिक चिकित्सा के प्रवर्तक श्री ऐडोल्फ जुस्ट ने मिट्टी की पट्टी के प्रयोग की सिफारिश की है। मिट्टी को भिगोकर आटे की तरह गूँधकर जिस तरफ दर्द हो रहा हो उसके ऊपर रख लें और कपड़े से बाँध दें।

सूर्य किरण चिकित्सा के जन्मदाता श्री बैबिट ने नीली बोतल का पानी एवं नीले रंग के शीशे से धूप में रोग ग्रसित स्थान पर २० से लेकर ३० मिनट तक प्रकाश पहुंचाना दांतों की सभी प्रकार की तीव्र पीड़ाओं को शान्त करने की एक अचूक विधि है।

जर्मन निवासी प्राकृतिक चिकित्सक श्री लुईकूने का कथन है कि दांत के दर्द में मैंने स्थानीय भाप स्नान के पश्चात घर्षण मेहन स्नान देकर बहुत से रोगियों को अच्छा किया है"। बहुत से रोगियों पर उपरोक्त विधि से लाभ होते देखकर हम भी यह विश्वासपूर्वक कह सकते हैं कि कोई भी इससे लाभ उठा सकता है।

दांतों के स्थाई रोगों के लिए शरीर का इलाज करना होगा। भोजन सुधार और जल-चिकित्सा इसके प्रमुख अंग हैं। समय पर दांतों की गिरती हुई दशा पर यदि ध्यान दिया जावे तो दांत निकलवाने की नौबत कभी नहीं आ सकती।

---

# वायु ही जीवन है

डा०—हरीलाल एन०डी०, मगरवारा

जीव मात्र, 'वनस्पति एवं प्राणी वर्ग' को जीवित तथा स्वस्थ रहने के लिए जीवन में भोजन, पानी एवं वायु अत्यावश्यक तत्त्व हैं। इन तीनों के परस्पर सहयोग के बिना ज़िंदा रहना कठिन है। भोजन के बिना महीनों, पानी के बिना कुछ दिन लेकिन हवा के बिना कुछ घंटे जीवित रहना मुश्किल है। हवा के बिना हम उसी तरह गला घुंट कर मरते हैं जिस प्रकार पानी के बिना मछलियां तड़पड़ा कर।

हरे पौदों से हम लोग ओषजन ( शुद्ध वायु ) प्राप्त करते हैं जब कि पौधे हम से Carbon di-oxide लेते हैं। इस प्रकार प्राणी एवं वनस्पति वर्ग का जीवन एक दूसरे पर अवलंबित है। रातको १२ बजे के बाद पौदे ओषजन उगलना शुरु करते हैं और शाम तक ओषजन पर्याप्त मात्रा में हमें मिलता रहता है। इसी लिए प्राणायाम विशेषज्ञोंने प्राणायाम का समय रात को १२ बजे के बाद, दिन निकलने पर, दोपहर और शामको सूर्यास्त के पहिले बताया है और टहलने का समय भी प्रातः काल ही बताया है।

प्राचीन ऋषि मुनि, गुरुकुल, खुले मैदान, पहाड़ों पर या गंगा ऐसी नदी के किनारे ही बनाते थे जहाँ शुद्ध वायु सदा मिलती थी। लेकिन आजके सरकारी स्कूल कालेज तो शहरों के बीच ही बनाने में गौरव समझा जाता है। जहाँ रात दिन के सवारियों-मोटर, सायकिल, रेल गाड़ी, आदि-के आमद रफ्त से हमारे अंदर अधिक से अधिक अशुद्ध वायु तथा नाइट्रोजन (नत्रजन) एवं कार्बन डाइआक्साइड जाता है।

## वायु की बनावट

वायु में अनेक प्रकार के गैस मिले रहते हैं लेकिन ओषजन, नत्रजन एवं कार्बन एसिड प्रधान हैं। हमारे अंदर आने वाली वायु में प्रायः ४ भाग नत्रजन और एक भाग ओषजन मिला रहता है। क्योंकि ओषजन इतना तीव्र होता है कि यदि वह अकेली ही हो तो फेफडों में प्रदाह होने लग जाय, लेकिन प्रकृति ने हमारे कल्याण के लिए ओषजन की तेज़ी को कम करने के लिए नत्रजन को भी साथ कर दिया है। हम जब वायु बाहर फेंकते हैं तो ओषजन को तो रक्त ग्रहण कर लेता है लेकिन कार्बन डाई आक्साइड Carbon di-oxide) बाहर आता है। सांस बाहर निकालने एवं बाहर फेंकने में इस प्रकार तत्त्व पाये जाते हैं :—

| | नत्रजन | ओषजन | कारबनडाइआक्साइड |
|---|---|---|---|
| अंदर लेने वाले सांस में | ७९ | २०.९६ | ०.०४ |
| बाहर फेंकने वाले सांस में | ७९ | १६.०२ | ४.३४ |

## वायु प्राप्त करने का उत्तम साधन

शुद्ध वायु तो समुद्र, नदी, झरना, एवं ऊंची पहाड़ियों पर मिलती है। यही कारण है कि लोग प्रायः गर्मी के दिनों में समुद्र के किनारे और पहाड़ों पर हवा खाने (हवा नहीं दवा खाने) दूर दूर से आते हैं। उनमें प्रायः वे ही लोग रहते हैं जो शहरों में गंदी गंदी हवा लेते लेते आजिज़ आ जाते हैं और यक्ष्मा ऐसे रोगों के शिकार बनते हैं।

प्रत्येक मनुष्य को नित्य कम से कम १००० घन फुट वायु मिलना चाहिये। इतना वायु १०×१०×१० फुट स्थान में प्राप्त कर सकते हैं। लेकिन आज के शहर तो इतने घने हैं कि इतने ही स्थान में मनुष्य मय अपने सामान के रहने की कोशिश करता है। मंजला, दुमंजिला, तिमंजिला बनाते चले जाते हैं और नीचे के मंजिले के भाई के स्वास्थ्य का ज़रा भी खयाल नहीं करते कि उसे हवा मिलेगी या नहीं। यह देखकर अब कार्पोरेशन ने मकानों की ऊंचाई की हद निश्चित कर दी है। शहरों में शुद्ध वायु का मिलना कितना कठिन है यह शहरों की दशा देखकर अंदाज़ लगया जा सकता है, अतः घनी आबादी में रहने वालों को यह स्मरण रहे कि कमरे उनके खुले हों, रसोई घर, सामान घर एवं सोने के कमरे अलग अलग हों, नहीं तो नाइट्रोजन-नत्रजन और कार्बोलिक गैस ही सदा मिलता रहेगा। ओषजन के मिलने की कौन कहे, उसका स्पर्श ही वहां दुर्लभ है। ओषजन पर्याप्त मात्रा में मिलने के कारण ही कम खाते रहने पर भी देहात वालों का स्वास्थ्य शहर वालों की अपेक्षा कहीं अच्छा रहता है।

वायु के आवश्यक अंग एवं ओषजन के बारे में विस्तार में जान लेना आवश्यक है। हमें नित्य ६५० ग्राम आक्सीजन की ज़रूरत है जिसे हम फेफड़े एवं रोम कूपों के द्वारा प्राप्त करते हैं। रक्त का प्रत्येक बूंद सारे शरीर का चक्कर काटकर फिर शुद्ध होने के लिये फेफड़े में आ जाता है और साफ होकर फिर वापस चला जाता है। हम अपने सांस के द्वारा जो ओषजन प्राप्त करते हैं वह फेफड़ों में रक्त को शुद्ध करने में सहायक होता है और रक्त की गंदगी को हम सांस द्वारा बाहर फेंकते हैं। बाहर आनेवाली वायु ज़हरीली और अंदर जानेवाली प्राण वायु होती है।

रक्त के लाल कण आक्सीजन को (प्लोज़्मा) में पहुंचाते हैं और वह उसे जज़्ब करके तंतुओं में पहुंचाता है। रक्त में लाल कण का लगभग चौदहवां हिस्सा आक्सीजन पाया जाता है। लेकिन खुले मैदान में सांस लेने से इसकी मात्रा दूगुनी हो जाती है जिससे कि शरीर के लिए आवश्यक ओषजन मिल जाता है।

अनेक ऐसे रोगों हैं जिनमें सांस तेज़ आती है और हम पर्याप्त ओषज़न नहीं

प्राप्त कर पाते जैसे रक्ताभाव, मधुमेह, । यही कारण है कि इन रोगों में रक्तकणों को उचित खुराक नहीं मिलतो अतः रक्त न तो लाल हो पाता है और न तो बढ़ता ही है। मधुमेह के रोग में रक्त में बढ़ी हुई चीनी जल नहीं पाती इसीलिये पेशाब में चीनी निकलती है।

हमें जितने ओषजन की आवश्यकता है उसका १९/२० भाग बराबर मौजूद रहता है। जब कभी ओषजन की कमी होती है तो उस खज़ाने से इसकी पूर्ति होती है। अतः दो एक घंटा ओषजन न मिलने पर भी आदमी जोवित रहता है।

## ओषजन

१. ओषजन के अभाव में शरीर संचालन बंद होता है।

२. ओषजन लकड़ो, कोयला आदि की तरह शरीर की गंदगी को जलाता है।

३. साधारण वायु में २१% ओषजन और शेष नाइट्रोजन आदि होता है। लेकिन शरोर को उसमें से केवल १४% को ज़रुरत होती है जब कि अधिक व्यायाम करने और अन्य कठिन श्रम करने पर शरीर में पैदा हुई गंदगी को जलाने के लिए वह बचा हुआ ७% ओषजन काम आता है।

## हमें ओषजन कब कम मिलता है

१. ऐसी वायु में जिसमें ओषजन कम और कार्बन डाइआक्साइड अधिक जैसे कि घनी आबादी, कुल कारखानों की हवा में होता है।

२. श्वांस नली में बाधा पड़ जानेपर दमा, खांसी, गले की भर्राहट पर जब हम पर्याप्त वायु नहीं ले पाते।

३. रक्त संचार में शिथिलता के कारण, शरीर में पैदा हुई गंदगी कार्बन डाई-आक्साइड बाहर नहों निकलता और न ओषजन ही पर्याप्त मात्रा में मिल पाता है।

४. रक्त में हेमोग्लोबिन-ओषजन वाहक की कमी अथवा कमज़ोरी।

ओषजन के महत्त्व को जान लेने के बाद इसके प्राप्त करने के साधन को भी जान लेना ज़रुरी है। ऋषि मुनि प्राणायाम के द्वारा ओषजन प्राप्त करके सुखमय दीर्घ-जीवन बिताते थे। लेकिन आज तो हम इतने आलसी हो गये हैं कि उतनी बड़ी तपस्या हमारे लिए कठिन है। अतः यहां हम बहुत ही साधारण नियमों पर विचार करना चाहते हैं।

सांस लेने की कला में निम्नांकित नियमों का पालन आवश्यक है :—

१. जब तक बिना जोर दिये फेफड़ों को अच्छी तरह खाली करने का अभ्यास न हो जाय, ताल गति से सांस लेने की कोशिश न करें।

२. फेफड़ों को खाली करते समय जबड़े, गले, गर्दन और आमाशय की पेशियों को ढीली रखना चाहिए।

३. सांस जब ताल गति से लेने लगें तो ५ मिनट से अधिक न करें और इस प्रकार दिन में केवल ३-४ बार ही करें।

४. यह अभ्यास सुबह और रात में चारपाई पर लेटे-लेटे दोपहर के पहले और बाद में खड़े-खड़े और बैठकर किया जा सकता है।

५ सांस अधिक देर तक रोकने के लिए मनमें गिनती द्वारा समय निर्धारित करें।

सांस की क्रिया को चार भागों में बांटना चाहिये १, अंदर लेना २, अंदर रोकना ३, बाहर निकालना और ४, बाहर रोकना। इन चारों अवस्थाओं का पालन नियमति और गति से होना चाहिये। जितनी देर में हम सांस अंदर भरें, उसका दूना रोकें और उससे दूने समय में निकाल कर बाहर रोक दें।

इस प्रकार अभ्यास करने से सारे शरीर में गरमी स्थापित होती है।

## सांस कैसे लें ?

सीधे खड़े हो जायें, सीना निकला हुआ, पेट अंदर की ओर और सांस तब तक भरते रहें जब तक कि फेफड़ा पूरा भर न जाय। धीरे धीरे सांस अंदर ले जायं और फिर धीरे धीरे बाहर निकालें। यदि ज़ोर न पड़े तो कुछ सेकंड सांस रोकना चाहिए।

दिन भर के काम के झंझटों से थकने पर ताज़गी एवं प्रसन्नता लाने के लिये बदन को ढीला करके लेट जायं, और खुली हवा में धीरे धीरे सांस लें और निकालें। ज्यों-ज्यों इसका अभ्यास करते हैं हम में पहले से अधिक जीवन, चैतन्यता, और तेजी का अनुभव होने लगता है।

गहरी सांस लेने से दिमागा सही और चैतन्य रहता है। और छिछली सांस लेने वालों की बैद्धिक शक्ति शीघ्रता से घटने लगती है। जीवन के खिचाव तनाव में अपने उद्देश्य से दूर चला जाता है और उसके जीवन में निराशा ही निराशा रहती है।

## गहरी सांस लेने की शक्ति कैसे बढ़ायें

सांस लेने की शक्ति कमज़ोर हो तो पूरी सांस लेने को ओर विशेष ध्यान देना चाहिए। यदि इससे थकान आती है तो यह ज़ाहिर होता है कि फेफड़े कमज़ोर हैं। तब आपको दिन में कई बार दिमागा को झंझटों से दूर और शरीर को ढीला करके दो दो चार चार बार सांस लेना चाहिए।

हमेशा चाहे खातें हों, पीते, चलते, खेलते-कूदते, दौड़ते गहरी सांस लेने का अभ्यास करें। गहरी सांस लेने से रक्त संचार नियमित एवं तेज़ होता है और शरीर

की गंदगी तेज़ी से निकलना शुरु होकर ताज़गी आ जाती है। इससे सीने की मांस-पेशियां उभरती हैं और सीना चौड़ा होता है।

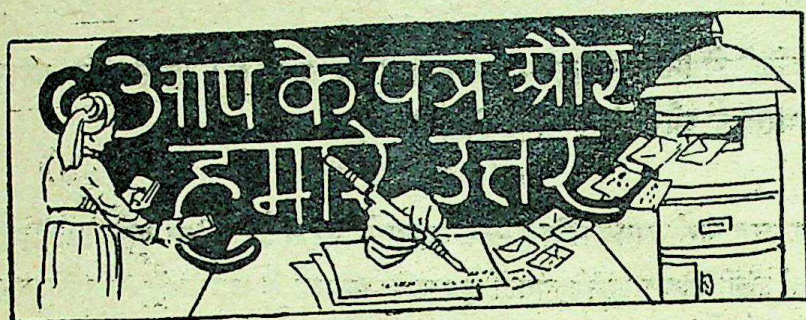
## सांस और शरीर

कसरत करते समय पेशियां ठीक दशा में रहती हैं लेकिन कसरत छोड़ते ही वह पेशियां ढीली होकर झूलने लगती हैं। यदि कसरत के साथ सांस का भी अभ्यास करें तो कुछ दिन पेशियों का व्यायाम छोड़ देने पर भी पेशियां उसी तरह सुंदर, सतेज और सशक्त रह सकती हैं। लेकिन आजके पहलवान इस गुर को नहीं जानते।

## कुछ खास बातें

हरी चीज़ों के द्वारा उच्चकोटि एवं पर्याप्त मात्रा में ओषजन मिलता है। इसलिए हमें अपना घर बाग में, अपने घर में एक छोटी सी फुलवाड़ी, उसे भांति भंतीले फूलों से सजायें, लगानी चाहिए। मकान हवादार, मकान का स्थान ऊंचा हो, ताकि वह अधिक गर्म न हो और शुद्ध वायु मिले। साथ ही वायु भी कम न होने पाये, नहीं तो सांस लेने में दिक्कत होगी। इसीलिए बरसात में दमा एवं सांस संबंधी अन्य रोगों का दौरा होता है।

सोते समय मुंह खोलकर सोना जीवन के लिए बहुत घातक है। इससे शरीर से निकला हुआ विष फिर शरीर में पहुंच जाता है। यदि मुंह ढक कर सोने की आदत पड़ ही गई हो तो उसे धीरे धीरे छोड़िये। पहले मुंह जाली से ढकना शुरू करके अन्त में छोड़ दें।

प्रात:कालिक वायु सदा नंगे बदन लेना चाहिए। नंगे बदन वायु लेने से त्वचा सशक्त, सतेज एवं रोम कूप और अधिक क्रिया शील होते हैं।

[ इस स्तम्भ में पाठकों के प्रश्नों के उत्तर बिना किसी शुल्क के दिये जाते हैं। प्रश्न पूछने वाले एक बार में केवल एक ही प्रश्न पूछने की कृपा करें। प्रश्नकर्ता यदि चाहें तो उनका नाम प्रकाशित नहीं किया जायगा—सं० ]

प्र०—मुझे पुराना कब्ज़ है। पेट साफ नहीं होता। दिन में कई बार शौच जाना पड़ता है। क्या उपाय करूं ?

—तेजमल बायना, भिल वारा

उ०—भोजन जब संयोग विरुद्ध होता है तभी ऐसी शिकायत हो जाती है कि बार बार शौच जाने पर भी पेट साफ न हो। आप अपने भोजन में इस प्रकार सुधार करें कि अनाज (रोटी) के साथ दाल न लेवें। चावल और रोटी एक ही साथ न लेवें। दूध के साथ भी कोई कार्बोज पदार्थ जैसे मिठाई, मठड़ी, लड्डू, तिकोना आदि न लें। सुबह का नाश्ता बन्द कर दें दोपहर में मोटे आटे की रोटी और सब्ज़ी दोपहर अमरुद या पपीता और शाम को दोपहर की भान्ति ही भोजन लें। भोजन में कच्ची सब्ज़ी जैसे गाजर, टमाटर, मूली, सलाद की पत्ती आदि जरुर लें। कुछ व्यायाम भी नियमित रुप से करें। आगे-पीछे दाहिने तथा बायें और झुकने की कसरतें विशेष लाभ कारक होंगी।

प्र०—स्वप्न दोष से छुटकारा पाने का प्राकृतिक उपाय लिखने की कृपा करें।

—आर - शर्मा, मेरठ

उ०—स्वप्नदोष आप को तभी छोड़ेगा जब आप इसे मन से छोड़ देंगे। स्वप्नदोष से जो शरीर को हानि होती है उसका कारण इस रोग का अधिक चिन्तण है। सुबह उठने की आदत डालो शौच से निवृत हो सैर के लिए निकल जाओ। खुले मैदान में थोड़ा बहुत नियमित रूप से व्यायाम करो, भोजन बहुत सादा खाओ। रात में सोने से २-३ घण्टे पहले कुछ न खाओ। सोने से पहले पेशाब कर लो और मुंह, हाथ और पाओं ठण्डे जल से धो लो।

प्र०—एनिमा क्या है ? इसका उपयोग कैसे होता है ?

—रामनारायण शर्मा, उदयपुर

उ०—एनिमा लेने का यन्त्र बाज़ार में अंगरेजी औषध विक्रेताओं के यहाँ से बड़ी आसानी से ४-५ रुपयों में मिल सकता है। यह एक चीनी का बर्तन होता है

जिसके आगे रबड़ की नाली और आबनस की छूछी व कार्क लगे रहते हैं। स्वाभाविक रीति से जब पेट साफ नहीं होता तो एनिमा का प्रयोग किया जाता है। और जानकारी के लिए इसी अंक में दिया 'शौच' शीर्षक का लेख पढ़ें।

प्र०—मेरे दोनों घुटनों में दर्द रहता है, डाक्टरों ने इसे 'हड्डी बढ़ने का रोग बताया है। प्राकृतिक चिकित्सा क्या होनी चाहिये। —जानकी दास गुप्ता, देहली

उ०—ऐसे रोगों में सम्पूर्ण शरीर की ही चिकित्सा की ओर ध्यान देना पड़ता है। शारीरिक सफ़ाई इलाज का आवश्यक अंग है। इसके लिए ऐसा भोजन लीजिये जो शरीर में और दूषित पदार्थ जमा न होने दे और जो जमा है उसे निकालने में सहायक हो। इसके लिये क्षार प्रधान खाद्य पदार्थ भोजन में अधिक लें, बाहर से भाप तथा सूर्य स्नान लेने चाहिए। गरम पानी में एप्सम साल्ट डालकर स्नान करना लाभदायक है। स्थानीय रक्तसंचार को बढ़ाने के लिए मालिश हाथ की या बिजली के यन्त्र द्वारा होनी चाहिए।

घर पर रहकर इस रोग का इलाज असम्भव है, आपको किसी प्राकृतिक चिकित्सालय में रहकर इलाज लेना चाहिये।

प्र०—मेरे चेहरे पर फुन्सियाँ निकलती हैं जो दिन प्रतिदिन बढ़ती जा रही हैं।
—रमेशप्रसाद, छोटी सादड़ी

उ०—इन फुन्सियों से छुटकारा पाने के लिए आपको अपने पेट की ओर ध्यान देना होगा। फिर आप देखेंगे कि आप कितनी जल्दी इस रोग से मुक्त हो जाते हैं। इलाज ३ दिन के उपवास से आरम्भ करें। चौथे दिन केवल संतरे का रस लें। पांचवें-छठे और सातवें दिन दूध बिना मीठा डाले और सन्तरे का रस लें। दूध दिन में दो सेर और रस १ सेर तक ले सकते हैं। आठवें दिन से १५ वें दिन तक सुबह शाम दूध और केला और दिन भर में संतरे का रस लें, चेहरा साफ हो जावेगा। धीरे धीरे साधारण भोजन पर आ जावें लेकिन भोजन में कच्ची तरकारियों की मात्रा अधिक रखें। विशेष रूप से गाजर और टमाटर अधिक खायें।

प्र०—पेट खराब रहता है, दर्द रहता है, कब्ज रहता है—ठाकुर, मुंगेर

उ०—गंगा स्नान, भगवत भजन, सुबह की सैर और कसरत शुरु करके आपने इलाज के सम्बन्ध में सही कदम उठाया है अब आप भोजन की ओर और ध्यान देने का कष्ट करें। मिर्च, मसाले और चीनी खाना त्याग दें, दिन भर न खाकर नियत समय पर ही खावें। रोटी या चावल का खाना कुछ दिनों के लिए छोड़ देना ही ठीक रहेगा।

# उत्तर प्रदेश में हरिजन कल्याण

| विषय | व्यय | |
|---|---|---|
| | १९४५-४६ | १९५३-५४ |
| **शिक्षा :—** | | |
| १ निःशुल्क शिक्षा | ० | १६ लाख |
| २ छात्रवृत्तियां | ३७ लाख | ११.९६ लाख |
| ३ शिक्षा पर विशेष व्यय | ४.९७ लाख | १६.७४ लाख |
| ४ निःशुल्क छात्रावास | ३ | ५९ |
| ५ वाचनालय | ० | ८६ |
| ६ हरिजन पाठशालायें | ० | ३५२ |
| **उत्तम रहन-सहन :—** | | |
| १ स्वास्थ्यप्रद बासगृह तथा बस्तियों का निर्माण | १० हजार | १.७० लाख |
| २ पानी पीने के कूप और नलों का हरिजन बस्तियों में निर्माण | ६ हजार | ४ लाख |
| **आर्थिक उत्थान :—** | | |
| १ औद्योगिक प्रशिक्षण की विशेष सुविधा | १० हजार | १.५५ लाख |
| २ कुटीर उद्योगों के लिये अनुदान | ० | १.५५ लाख |
| २ कृषि के लिये भूमि व्यवस्था | ० | भूदान यज्ञ में प्राप्त भूमि का तिहाई भाग प्रदान किया जा रहा है। |
| ४ राज्य की नौकरियों में संरक्षण | ० | १६ प्रतिशत |
| **सामाजिक उत्थान :—** | | |
| १ अपराधशील जातियों का उत्थान | २.९ लाख | ९ लाख |

**सामाजिक असमर्थता निवारण :—**

१ बेगार प्रथा का उच्छेद

२ सार्वजनिक स्थानों, देवस्थानों तथा कुओं पर प्रवेशाधिकार

३ छुआछूत का अवैध घोषित किया जाना

४ जरायम पेशा कानून १९२४ को तोड़ना।

**हरिजन सहायक विभाग, उत्तर प्रदेशीय सरकार।**

डा० के० आर० दिलकश द्वारा 'कीर्ति प्रेस' लखनऊ में मुद्रित—और प्राकृतिक जीवन कार्यालय १९, शिवाजी मार्ग, लखनऊ से प्रकाशित।

# प्राकृतिक जीवन

मार्च १९६४

सम्पादक:- डा० खुशीराम दिलकश, एन० डी०

शारीरिक व मानसिक स्वास्थ्य-सम्बन्धी मासिक पत्र

| वर्ष ६<br>अङ्क ९ | मार्च १९५४ | वार्षिक मूल्य ४)<br>एक प्रति ।≈) |
| --- | --- | --- |

## स्वास्थ्य के लिए कच्ची तरकारियां।

आयुष्य तथा बलवर्द्धक रसायन के चक्कर में मनुष्य कब पड़ा, यह कहना कठिन है, परन्तु, हम सभी जानते है कि यह सोमरस या मालुल्लहम जो यूनानी हकीम कई प्रकार के मांस और औषधियों के संयोग से तैयार करता है, हमारी इसी तीव्र इच्छा के परिणाम स्वरुप हैं कि हम लम्बे से लम्बे समय तक जीना चाहते हैं और जीना चाहते हैं, अधिक से अधिक बलवान रह कर।

इस इच्छा की पूर्ति के लिए मनुष्य ने जो मार्ग अपनाये उन्होंने इसे दो श्रेणियों में बांट दिया। एक तो वे लोग थे जिन्होंने दीर्घ आयु और स्वस्थ जीवन का सुख प्रकृति मां का गोद में रह कर ही लेना चाहा। सात्विक भोजन और निर्मल विचार उनके जीवन का आधार बना। दूसरे लोग वे थे जो प्रकृति मां की आवाज़ की परवाह न कर सांसारिक सुख की बाढ़ में बह निकले। दीर्घ आयु की अभिलाषा की पूर्ति के लिए इन्होंने कृत्रिम साधनों और उपायों का आश्रय ढूंढना आरम्भ किया। सच तो यह है कि यहीं से मनुष्य के स्वास्थ्य का पतन आरम्भ हुआ।

मनुष्य ने जीवन के अन्य क्षेत्रों में भले कितनो ही उन्नति की हो लेकिन स्वास्थ्य क्षेत्र में उसे विलाय-युक्त पराजय मिली, तो फिर ऐसी दशा में दीर्घ आयु की आशा कौन कर सकता है।

इस करुणावस्था का कारण है, मनुष्य की भोजन संबन्धी भूलें। मनुष्य शरीर भोजन ही का दूसरा रुप है। मनुष्य वही है जो वह खाता है। युग युगांतर की परिस्थितयों ने मनुष्य

को बदल दिया है। प्रकृति से उसका नाता बहुत कुछ टूट चुका है और यदि वह वापिस नहीं लौटा तो उसका अस्तित्व ही खतरे में है। यही कारण है कि आज वैज्ञानिक भोजन और पोषण संबन्धी ज्ञान की खोज में लगे हुए हैं।

मनुष्य का बदला हुआ दृष्टि कोण आज हर वस्तु को वैज्ञानिक ढंग से देख लेने पर ही ग्रहण करने को तैयार है। इन सभी पहलुओं को सम्मुख रखते हुए, वैज्ञानिक तथा भोजन-विशेषज्ञ इस विषय पर अनुसन्धान कर रहे हैं। लेकिन इतने ही से हमारे लक्ष्य की पूर्ति नहीं होती। पोषण संबन्धी हमारी सभी जानकारी अधूरी ही समझी जानी चाहिए यदि हम यह न जान पाये कि शारीरिक कोषों में होने वाले परिवर्तन किस प्रकार होते हैं। आने वाले कितने वर्षों में हमारा यह उद्देश्य पूरा होगा, अभी नहीं कह सकते।

इन अनुसन्धानों ने प्राकृतिक चिकित्सकों के इस मत का समर्थन किया है कि दीर्घायु और स्वास्थ्य के जिज्ञासुओं को अपना भोजन सादा और सात्विक रखना चाहिए। जिसमें मिर्च, मिसालों, चाय और मदिरा को कोई स्थान नहीं, जिसमें मांस, मछली और अन्डे के भोजन के बदले सूखे मेवे, दूध और दही का भोजन कहीं अधिक स्वास्थ्यवर्द्धक है।

यूरुप, अमरीका और भारत में जो खोज की गई है, उसका एकमात्र सार यह भी है कि मनुष्य को अपने खाद्य पदार्थों को बिगाड़ कर न खाना चाहिए, भोजन में कच्ची तरकारियों का समावेश अनिवार्य है। भोजन में फलों को जो महत्व प्राप्त है कच्ची तरकारियों की उपयोगिता उससे किसी प्रकार कम नहीं है।

खाद्य पदार्थों को विशेष कर तरकारियों को उबाल कर, भून कर, और तल कर न केवल हम विटामिन (खाद्योज) जैसे आवश्यक भोजनांशों को नष्ट करते है अपितुः खनिज लवणों से भी हाथ धो बैठते हैं।

कोनूर रिसर्च लाबोरेट्रीज़ वालों का कहना है कि भारत वासियों के खाने में विटामिन ए, बी और सी की विशेष न्यूनता है। आपका प्रतिदिन का अनुभव आपको बताता होगा कि कैलशियम की गोलियों और टीकों का आज कितना रिवाज हो गया है। मनुष्य शरीर में विटामिन तथा लवणों का अभाव हमारे ग़लत ढंग के भोजन का ही परिणाम है। यदि हम अपने भोजन में कच्ची तरकारियों की पर्याप्त मात्रा लेना आरम्भ कर दें तो हम अनेक रोगों से बच सकते हैं।

गाजर, टमाटर और शलजम के पत्तों के रस में काफी विटामिन ए मिल जाता है। पालक, करमकल्ला आदि पत्तेदार तरकारियों में तथा दालों के छिलकों और गेहूं के चोकर में विटामिन बी पाया जाता है। इसलिये स्वास्थ्य जिज्ञासुओं से हमारा अनुरोध है कि दालें सदा छिलके सहित खाईये और रोटी चोकर समेत आटे की बनावें और इन के साथ कच्ची तरकारियों को खाना कभी न भूलें।

# दन्त धावन, नेति, और धौति

ले०—डाक्टर गंगाप्रसाद गौड़ "नाहर"

पिछले दो प्रकरणों में शरीर के आन्तरिक अधोभाग, अर्थात् आंतों की शुचिता पर विचार किया गया था। इस प्रकरण में शरीर के आन्तरिक ऊर्ध्व भाग, अर्थात् आमाशय, आहार-नलिका, नासिका-रन्ध्र, एवं मुख-गह्वर की शुद्धि पर विचार किया जायगा।

गुदा से लेकर होंठों तक की प्रणाली, अन्न-प्रणाली कही जाती है। क्योंकि हम जो कुछ खाते हैं, वह होंठों से चलना आरम्भ होता है और गुदा-मार्ग से मल के निकल जाने के बाद उसकी समाप्ति होती है। शरीर में अन्न-प्रणाली ही एक ऐसी जगह है जहाँ अच्छी-बुरी सब तरह की चीज़ें पहुँचती रहती हैं। जो वहाँ एक सेकेण्ड से लेकर बीसों बरस तक रुकी रहती हैं। अन्न-प्रणाली के किसी भाग में चीज़ों के अधिक देर तक रुके रहने से उनमें सड़न पैदा हो जाती है, जिससे सारा शरीर अशुद्ध हो सकता है, रोगी हो सकता है। जब तक अन्न-प्रणाली या उसका कोई भाग अशुद्ध नहीं होता तब तक शरीर के अन्य भाग भी अशुद्ध नहीं होते, रोगी नहीं होते। अन्न-प्रणाली में पहुंची हुई जिन चीज़ों का प्रयोग शरीर नहीं करता या नहीं कर सकता, उनको ही मलिनता, विष, या विजातीय द्रव्य कहते हैं, जो शरीर के समस्त रोगों का एक मात्र बीज है। आयुर्वेद के ग्रन्थों में एक सूत्र आता है—'उदरम् व्यधि मन्दिरम्', अर्थात् पेट या अन्न-प्रणाली रोगों का घर होती है। इसका अर्थ यही है कि पेट के मलिन होने से, या उसमें विजातीय द्रव्य के संचित होने से सारे रोग होते है, शरीर से निकले हुये मल, विष्टा, मूत्र, पसीना, थूक, खखार आदि को देखने मात्र से घृणा होती है, और उनसे जो बदबू निकलती है वह तो और असह्य होती है। शरीर के बाहर आने पर जब ये इतने असह्य होते हैं तो शरीर के भीतर रहकर वे कितना उपद्रव कर सकते हैं, यह आसानी से समझा जा सकता है। यही कारण है कि हमें प्रतिदिन अपनी अन्न-

प्रणाली की सफ़ाई का विशेष रूप से ख़्याल करना पड़ता है, और रोज़ सुबह उठते ही जो हम पहला काम करते हैं वह होता है पाख़ाना और उसके बाद दातून करना।

## दन्त धावन की ज़रूरत ही क्यों ?

यह कहना तथ्यहीन नहीं है कि यदि हमारे दाँत साफ़ और स्वच्छ नहीं हैं तो इसके यह मानी हैं कि या तो हम ग़लत भोजन करते हैं, या हम रोगी हैं। यह बात निश्चित रूप से समझ लेनी चाहिये कि जो लोग असंयमी हैं, जिनका रहन-सहन, खान-पान प्रकृति विरुद्ध है, उनको दांतों को ही रक्षा के निमित्त नहीं, वरन् अपने अस्तित्व की रक्षा के लिये भी चिन्तित होना पड़ता है।

दांतों को दातून, मञ्जन आदि किसी भी साधन से साफ़ करने की, वस्तुतः, ज़रूरत नहीं पड़नी चाहिये। यह अप्राकृतिक है। प्राकृतिक रीति से प्राकृतिक सादा भोजन करना ही दांतों का सच्चा व्यायाम है, जिससे दांतों की सर्व प्रकार की रक्षा आप -से- आप हो जाती है और दांत मोती की भांति सदा चमकते रहते हैं, साथही उन्हें कोई रोग भी नहीं व्यपाता। खाद्य पदार्थों को दांतों से ख़ूब कुचल-कुचल कर खाने से हमें दोहरा लाभ होता है। एक तो उससे हमारे दांत मज़बूत और साफ़ हो जाते हैं, दूसरे भली भांति कुचल कर खाया हुआ खाना जल्द हज़म हो जाता है। जो लोग खाद्य पदार्थों को कुचल कर नहीं खाते उनके दांत ना साफ़ हो नहीं अपितु कमज़ोर भी होते हैं।

प्रत्येक कार्य का एक कारण होता है। दांतों को साफ़ करने की आवश्यकता पड़ने का भी एक कारण है। वह है हमारे अप्राकृतिक भोजन के फल स्वरूप उनका अस्वस्थ और गंदा हो जाना। पर क्या कभी किसीने प्रकृति के सच्चे उपासक उन विपिन विहारी पशु-पक्षियों को भी दातून या मञ्जन करते कभी पाया है ? फिर भी उनके दांत हमारे दांतों से कहीं अधिक प्रौढ़, कहीं अधिक स्वच्छ, साथ ही रोगरहित होते हैं और आन्जम एक से बने रहते हैं। अपने घरों में भी जब हम अपने कुत्ते, बिल्ली, तथा नेवले आदि पालतू जानवरों की दान्तावलियों पर दृष्टि पात करते हैं तो यह देखकर आश्चर्य होता है कि बिना दातून - कुल्ला कभी किये, उनके दांत कितने निर्मल, चमकदार और नीरोग होते हैं।

संसार-प्रसिद्ध डाक्टर 'सक' लिखता है—"संसार की बहुत सी जातियों, जिनमें दातून-कुल्ला तथा टूथ ब्रश करने का अधिक प्रचलन है, के ही दांत अधिक ख़राब पाये जाते हैं।" इसके विपरीत यद्यपि ध्रुव प्रदेश के एस्कीमो, दक्षिण अफ्रीका के बुश मेन, तथा अन्य जंगली एवं असभ्य जातियाँ अपने दांत कभी भी साफ़ नहीं करतीं, तथापि

उनके दांत सर्वदा सुन्दर और सदृढ़ बने रहते हैं। कारण तलाश करने पर ज्ञात हुआ कि वे असभ्य जातियाँ अपने दांतों से केवल ठोस खाद्य पदार्थ, उन्हें बिना आग पर पकाये, चबा-चबा कर खाकर ही अपने दांतों की रक्षा करने में सफलीभूत होती हैं।

निष्कर्ष यह निकला कि यदि हम केवल प्राकृतिक खाद्य पदार्थ ही खायं और उन्हें निगलने के पहले खूब चबायें तभी तो हमारे दांत स्वभावतः स्वस्थ और चमकीले रहने लगेंगे और तब हमें रोज़-रोज़ दातून आदि करके उन्हें साफ़ रखने की कोशिश करने की ज़रूरत नहीं रह जायगी। परन्तु आधुनिक सभ्यता के ज़माने में मनुष्य की उपर्युक्त निर्मल एवं दिव्यावस्था है बड़ी दुर्लभ। इसीलिये जब तक हम अपने को उस स्टेज पर न पहुंचा लें, अर्थात् जब तक हमें प्राकृतिक भोजन में रुचि न हो ले, तब तक हमें अपने दांतों को रोज़-ब-रोज़ ज़रूर साफ़ करते रहना चाहिये।

## दन्तधावन की निकृष्ट विधि

बाज़ारू टूथपेस्टों और उत्तेजक मञ्जनों का व्यवहार, दन्तधावन की निकृष्ट विधि है। इनसे बचना चाहिये। इन पेस्टों और पाउडरों में तेज़ाबी अंश अधिक होने के कारण दांत क्षणमात्र में धवल तो प्रतीत होने लगते हैं, पर वास्तव में वह तात्कालिक धवलाता ही उनके विनाश का कारण होता है। क्योंकि पेस्टों और पाउडरों में स्थित तेज़ाबी अंश से एक तरफ़ दांत धवल होते हैं तो दूसरी तरफ़ उसकी रासायनिक प्रक्रिया से दांतों की जड़ें खोखली होती रहती हैं जो कालान्तर में दांतों को उखाड़ कर ही दम लेती हैं। डाक्टरों का कहना है कि यह समझना भी भूल है कि दांतों पर ब्रश आदि करने से वे कीटाणुओं से बचे रहेंगे। बल्कि उल्टे ब्रश करने से दांतों की जड़ें खुल जाती हैं जिनमें घुस कर कीटाणु सदैव पनपते और पलते हैं। न्युज़ीलैण्ड के स्कूल मेडिकल सर्विस रिचमंडडून, डेंटल रिकार्ड में अक्टूबर १९२० में दांतों के लिये ब्रश और पेस्ट की निरर्थकता पर लिखते हैं :—

"क्यों हम जनता को दांतों के मंजन और ब्रशों के झूठे विज्ञापन देदेकर ठगते हैं? क्या यह सत्य नहीं है कि इनके द्वारा आज तक कोई भी दांत का रोगी अच्छा नहीं हुआ? हम क्यों व्यर्थ इनका उपयोग किये जाते हैं? यह कैसी बात है कि जो सज्जन नियम पूर्वक इन ब्रशों और पाउडरों का उपयोग करते हैं वेही डेन्टिस्टों को अच्छा कमाई देने वाले हैं। क्या इनसे हमारे दांतों के रोग बढ़ नहीं रहे हैं? ब्रश रोज़-रोज़ गरम पानी में उबाल कर धोये नहीं जा सकते। वे जानवरों (सूअर तक) के गंदे बालों से बनते हैं, तथा ब्रश पर लगे बाल बहुत जल्द झड़ कर छोटे भी हो जाया करते हैं। इसी तरह पाउडर-पेस्ट आदि दांतों की संधियों में घुसकर सड़ते रहते हैं और

अनेकों रोग पैदा करते रहते हैं। अतः इन टूथपेस्टों और पाउडरों से लाभ तो एक भी नहीं, पर हानियाँ अनेक हैं।„

## दन्तधावन की उत्तम विधि

दांतों के लिये सर्वोत्तम ब्रश और पेस्ट, नीम की ताज़ी दातुन, एवं सर्वोत्कृष्ट मञ्जन पिसा नमक और कड़आ तेल का मिश्रण है। मसल है :—

"आंतै तीता, दांतै नोन, पेट भरन को तीनै कोन।
आँखै पानी, कानै तेल, कहै घाघ बैदई गेल॥„

दातुन कैसी हो, इसके लिये भाव प्रकाश में लिखा है :—

"भक्षयेद्दन्त धवनं द्वाद शांगुलमायतम्।
कनिष्ठि काग्रवा स्थूल मृज्वग्रन्थि तथा व्रणम्।
एकैकं घर्षये द्दन्तं मृदुना कूर्च केन तु।
दंत शोधन चूर्णेन दन्तमांसान्य बाधयन्॥
क्षौद्र त्रिकटु कात्तेन तैल सिन्धु भवेनवा॥„

अर्थात्, कानी अंगुली जितनी मोटी, बिना गाँठ की, ठोंस, सीधी धतुअन ले। उसकी मुलायम कूंची से एक-एक दांत को घिसे। फिर शहद, सोंठ, मिर्च और पीपल के चूर्ण अथवा तेल मिलाये हुये सेंधा नमक से दांतों को मांजे। दतुन की लम्बाई बारह अंगुल होना चाहिये। मोटी दतुन के करने के पक्षमें एक कहावत भी प्रसिद्ध है। यथा :—

'मोट मुखारी जो करै, दूध बियारी खाय।
बासी पानी जो पियै, ता घर बैद न जाय॥,

मुखारी का अर्थ यहां दातुन से ही है।

कड़वे वृक्षों में नीम की दातुन श्रेष्ठ है। कसैले वृक्षों में बबूल, मीठे वृक्षों में महुआ तथा चरफरे वृक्षों में करंज वृक्ष की दातुन श्रेष्ठ है। हिलते दांतों के लिये मौलसिरी की दतुअन सबसे अच्छी होती है। नीम की दतुअन तो दांतों के लिये अमृत तुल्य ही है। नीम में गंधक का अंश अधिक होने से उसकी दतुअत कीटाणु नाशक होतो है। उसका ताज़ा रस दांतों। को पुष्ट करता है। उन्हें साफ़ करता है, मुंह की दुर्गन्ध दूर करता है तथा दांतों को अनेक रोगों से बचाता है। बबूल की दातुन से मसूढ़े मज़बूत होते हैं।

दातुन के स्थान पर मञ्जन भी प्रयोग किया जा सकता है, लेकिन ध्यान इस बात का रखना चाहिये कि मञ्जन जिससे दांत मांजा जाय, वह उम्दा किस्म का हो जो दांतों को साफ़ और स्वच्छ तो करे पर उनमें कोई दोष न पैदा करें। दो उत्तम किस्म के मञ्जनों का नुस्ख़ा आगे दिया जाता है :—

१—अकरकरहा एक तोला, भुनीफिटकिरी एक तोला, मुलेठी एक तोला, तथा गेरू तीन तोला। इन सब को लेकर और कूट-पीसकर मञ्जन बना लेना चाहिये।

२—तेजवती के चूर्ण में शहद त्रिकुट (सोंठ, पीपल, मिर्च) त्रिसुगंध (दाल चीनी, बड़ी इलायची, तेजपात) मिलाकर उसमें तेल और सेंधा नमक मिला, उससे नित्य दांतों को साफ करें।

यदि समय पर दातुन या मञ्जन कुछ भी न मिले तो बालू मिली हुई साफ मिट्टी दांतोंके लिये सर्वोत्कृष्ट मञ्जन साबित होगी। मिट्टी से दांतों को मलने के बाद ठंडे पानी से कुल्ली करने से मसूढ़े कभी नहीं फूलते, दांत की जड़ें मज़बूत होती हैं, और दांत मोती की तरह चमकने लगते हैं।

मुख गह्वर को साफ़ करते वक्त सर्व प्रथम दातुन की नरम कूंची से शीशे में देखकर एक-एक दांत को भली-भांति मांजना चाहिये। पर उस वक्त इस बात का ध्यान रखना चाहिये कि कूंची से मसूढ़े आदि छिलने न पावें। दांतों को मांज चुकने के बाद दातुन को लम्बाई से दो टुकड़ों में फाड़ कर, दोनों से बारी-बारी जीभ पर जमी मैल को उतारना चाहिये। इस क्रिया को चीरी करना कहते हैं। जीभ खुर्चने की इस क्रिया के लिये कुछ लोग चाँदी, सोने या ताम्बा की बनी-बनाई चीरी भी काम में लाते हैं। पर दातुन को चीरी ही इस कार्य के लिये उत्तम है।

जीभ साफ़ कर लेने के बाद पानी से कुल्ला करके अंगुली से मसूढ़ों की धीरे-धीरे मालिश करना चाहिये, तत्पश्चात् नमक-तेल या मञ्जन से दांतों को अन्दर-बाहर सब ओर से मलना चाहिये। अन्त में अच्छी तरह कुल्ला करके मुख को साफ़ करना चाहिये। अगर हल्के गरम पानी से कुल्ला किया जाय तो सफ़ाई ज़्यादा होगी। मुख को साफ़ करते समय खंकार और कर छिनक कण्ठ, नाक और अन्न-नालिका से अनावश्यक श्लेषमा निकाल फेंकना चाहिये। जिससे वे भी साफ़ और स्वच्छ हो जायं। उसके बाद चेहरे और गर्दन पर कम से कम ५ मिनट तक ठंढा पानी रगड़ना और मुंह में ठंढा पानी भर कर २-३ मिनट तक आँखों पर ठंडे पानी का छींटा देना चाहिये। सुबह-शाम ऐसा करने से नेत्रों को बड़ा लाभ होता है। यदि इस काम के लिये त्रिफला का जल प्रयोग में लाया जाय तो उससे नेत्र रोगों में बड़ा सुधार होता है

ऊपर बताई रीति से सवेरे, शाम और दोपहर दातुन करने से दांत कभी खराब न होंगे और पायरिया आदि से पीड़ित दांत स्वस्थ हो जायंगे। दांतों की ख़राबी अधिक हो तो रात को सोने से पहले भी एक बार दतुअन कर ले।

## नेति और नस्य-प्रयोग

कुल्ला-दातुन करने के बाद नासिका रन्ध्रों के भतिरी भाग में स्थित मल का

साफ़ होना भी निहायत ज़रूरी है। नासिका-रन्ध्रों के साफ़ रहने से फेफड़ों में शुद्ध सांस पहुंचती है और नासिका-रोग नहीं होने पाते। इसके लिये नित्यप्रति नाक के छेदों में शुद्ध सरसों के तेल का नस्य लेना चाहिये। उसके बाद नेति क्रिया करनी चाहिये। इन प्रयोगों के अभ्यास से मुख में सुगन्धि आती है, शब्द में स्निग्धता रहती है, इन्द्रियाँ विमल रहती हैं, और झाईं आदि तथा बालों का सफेद होना बंद हो जाता है।

नेति, हठयोग की एक क्रिया है। मस्तिष्क की स्वच्छता के लिये इससे बढ़ कर और कोई क्रिया नहीं है। पर इसका प्रयोग बिना इसे किसी अनुभवी से सीखे कदापि नहीं करना चाहिदे। नेति १॥ बालिश्त कच्चे सूत की बंटी हुइ एक पतली डोरी को कहते हैं, जिसे पहले मोम लगाकर कड़ी कर लेते हैं। फिर उसे जल में भिगो, मुलायम कर, नाक से डाल, मुंह में से निकाल लेते हैं। इसके द्वारा मस्तिष्क में जमा हुआ मल, कफ़ आदि निकल जाता है। इसके करने से आँख, कान, नाक की सारी शिकायतें दूर हो जाती हैं, और नज़ला, जुकाम आदि कभी नहीं सताते।

जो लोग सूत नेति नहीं कर सकते वे जल-नेति करके समान लाभ उठा सकते हैं। इसके लिए किसी गुरू की भी विशेष आवश्यकता नहीं होती। केवल एक गिलास ताज़ा पानी नाक से सुड़क कर मुंह से निकाल देना होता है। आरम्भ में प्रयोग कर्ता को जुकाम-सा हो जा सकता है, पर बाद में सर्दी-जुकाम से सदा के लिये मुक्ति मिल जायगी।

## धौति-क्रिया

पेट की सफ़ाई के लिये हठयोगी इस क्रिया से जुलाब का काम लेते हैं। इससे आमाशय और अन्न-नलिका की भली-भांति सफ़ाई हो जाती है। हफ़्ते-दो-हफ़्ते में एक बार इस क्रिया के कर लेने से पेट को कोई शिकायत बाक़ी नहीं रह जाती और न कभी कब्ज़ ही होता है। इस क्रिया को भी बिना गुरू के नहीं करना चाहिये। धौति-क्रिया इसप्रकार की जाती है :—

लगभग साढ़े इक्कीस फ़ुट लम्बा और चार इञ्च चौड़ा बारीक और मुलायम धुला हुआ कपड़ा लेकर उसे साफ़ गरम जल में उबाल कर कीटाणु रहित कर लेना चाहिये। फिर ठंढा होने पर धीरे-धीरे चबाते हुये पेट में ले जाना चाहिये। अंत में धीरे-धीरे उसे पुनः बाहर निकाल लेना चाहिये। यही धौति-क्रया है। जो लोग यह वस्त्र-धौति न कर सकें, उन्हें जल-धौति करके लाभ उठाना चाहिये। इसमें कपड़े की जगह सेर-सवासेर गुनगुना पानी धीरे-धीरे पी लिया जाता हैं, तत्पश्चात् कुछ देर तक उसे पेट में रखकर उल्टी करके निकाल दिया जाता है।

# आपको नींद नहीं आती ?

उमापति राय चन्देल

आपकी तरह मैं भी कभी सारी किफायतशारी सोने में ही दिखाता था, रात तो अपनी है, दिन में जो काम रह जाता, उसे रात में खत्म करने में लगता। देर में सोता और ब्रह्ममुहूर्त की सवारी आने से पहले ही उठ बैठता। मैं सोचता, ज़िन्दगी कितनी थोड़ी है, उसका ज्यादा हिस्सा सोकर गुज़ार देना मूर्खता ही तो है। बचपन में अपने स्वर्गीय पिता के मुंह से सुनी हुई प्रभाती के ये बोल याद आ जाते थे—

बहुत सोया, बहुत खोया, आइ के यम बांधि लैहें,
जइबे कवनी ओर बन्दे! जागु रे भई भोर बन्दे!

फिर न जाने कहाँ, किस किताब में पढ़ने को मिला कि दुनियां में जितने बड़े आदमी हुए हैं, वे अल्पनिद्रा-सेवी हो थे। आदमी बड़ा भले न बने, बड़े होने का सपना तो देखता ही है और कभी कभी आँख मूँदकर नकल करने में ही असल का धोखा खाता है। लेकिन गलती का खराब नतीजा देर-सवेर सामने आता ही है। सो ही हुआ। खूब बीमार पड़ा। खूब क्या जी, मौत को नज़दीक से देख आया। शरीर तो बस हड्डियों का ढांचा रह गया और दोस्त-मित्रों ने अस्पताल की चारदीवारी में ले जाकर मुझे बन्द करा दिया। अस्पताल के निर्द्वन्द जीवन ने मेरे साथ एक बड़ा उपकार किया—मुझे सोना, खूब सोना सिखा दिया। और मैं आपसे सच कहता हूं, मेरे स्वास्थ्य को अगर किसी चीज ने वापस लौटाया है, तो वह नींद है। मैं अस्पताल में कई महीने रहा और सोने का इतना प्रेमी बन गया कि पास-पड़ोस के मरीज़ कहने लगे कि ये तो खाते-पीते भी सोते हैं। अस्पताल में खाना ५ बजे शाम को मिल जाता था। ६ बजे का टेम्परेचर (शरीरताप) लेने के लिये जगे रहना मेरे लिए पहाड़ हो जाता था; उधर दीवार घड़ी टन-टन करके छः बजाती और इधर मेरी पलकें नींद के भार से बोझिल हो मुंदने लगतीं। रात भर सपनों की दुनियां भी मुझे भरमा न पाती और मैं सबेरे तरोताज़ा उठता। इस सही काम का भी नतीजा देर-सवेर सामने आया। आज मुझे विश्वास हो चला कि मौत का फासला मुझसे काफी दूर है।

तो क्या आपके लिये यह जरूरी है कि आप मेरी-सी हालत को पहले पहुंच लें तब इस नसीहत को लें? आपके बदले मैं ही भुगत चुका हूं। आप भले औरों की अनुभव वाली बातों को बिना आजमाइश के न मानते हों, पर मेरी इस एक बात को आप गाँठ बाँध लीजिए—खूब सोइए।

आप कहेंगे, लीजिए हम खूब सो रहे हैं, आप हमारा बकाया काम पूरा कर जाइए। लेकिन आप ऐसा इसीलिए तो कहेंगे कि आप सोने में खर्च किये हुए टाइम को बेकार गया मानते हैं। मैं भी तो कभी यही सोचता था। लेकिन मैं ऊपर बतला तो चुका हूं कि मुझे अपनी ग़लती कितने महंगे मोल मालूम पड़ी। आप एक बार सोकर तो देखिये, उचटती हुई नींद नहीं, अजी वह नींद जिसे घोड़ा बेंचकर सोना कहते हैं। आप यह कहे बिना न रहेंगे कि बस परमानन्द तो इसी में है। आपने यह बात तो सुनी ही होगी : 'किस किस की याद कीजिये, किस किस को रोइये। आराम बड़ी चीज़ है, मुंह ढक कर सोइये'॥ इस सोने में कितनी बेफ़िक्री है। बेफ़िक्री की नींद लेने वाला आदमी भी कितने रशक से देखने योग्य है। इतना मैं ज़रूर कहूंगा कि आराम से सोइये, पर मुंह ढक कर नहीं। मुंह ढक कर सोइये से मतलब बेफ़िक्र होकर सोना है। मक्खियाँ तंग करती हों तो मच्छरदानी लगाकर सोइये या कोई झीना-सा कपड़ा मुंह पर डाल लीजिए। लेकिन आजकल जाड़े के दिन हैं, आराम पाने के लिए आप कहीं रज़ाई के भीतर समाधि न लगा लें, इसीलिए कहता हूं कि मुंह न ढकिये, जाड़ा कितना भी हो, मुंह को तो खुला ही रखिए। ताज़ी हवा सांस के ज़रिये भीतर पहुंच कर आपकी नींद को अधिक गहरी, अधिक स्वस्थ बनायेगी।

पहले के ज़माने में जैसे यक्ष्मा राजाओं का रोग था, वैसे नींद न आने की शिकायत भी प्रायः अमीरों को ही होती थी। लेकिन आजकल तो कब्ज़ की तरह नींद न आना भी एक आम रोग हो गया है। जमाना कुछ ऐसा नाज़ुक आ गया है कि बेफ़िक्री किसी को भी हासिल नहीं। दिन में चिन्तायें किसी तरह दबी भी रहती हैं तो रात के सन्नाटे में नानी की कहानी वाली दनवा-दैत्यनी की तरह हू-हू करके चिल्लाने और झकझोरने लगती हैं। पहले नींद न आना कभी कभी होता था और अब, नींद न आने की बीमारी ही हो गयी है। डाक्टरों ने 'इनसोम्निया' इसका नाम तक रख दिया और सोने की कई दवायें, जैसे क्लोरो ब्रोमाइड और स्लीपिंगपिल्स आदि ईजाद कर डालीं। किसी चीज़ से नींद न आई तो मार्फिया के इंजेक्शन तो कहीं गये नहीं। लेकिन दवायें चाहे जैसी प्रभावकारी हों, प्राकृतिक वे नहीं हैं। ज़हर खाते-खाते आदमी को उसकी आदत पड़ जाती है। स्नायुओं को कुछ समय के लिए बेकार कर देने वाली ये दवायें अन्ततः अधिक और लगातार प्रयोग से उनको शिथिल, निर्बल कर देती हैं, और फिर अनेक स्नायविक रोग उभर आते हैं, दिल भी कमज़ोर हो जाता है।

इसलिए दवाओं के द्वारा तो नींद न बुलाइए। खरीदी हुई नींद से भला कब तक काम लीजियेगा। नींद को तो अपनी प्रेयसी बनाइए। निंदिया रानी के कोमल दुलार भरे स्पर्श के जादू से अपने तन-मन को विभोर होना सिखाइये।

एक बात आपसे कह दूं। चाय और बीड़ी-सिगरेट से अधिक दोस्ती मत पालिए। शराब की तो बात ही क्या करूं। ये सारी चीज़ें आपके स्नायु-संस्थान (नाड़ी-मंडल) की शत्रु हैं। इसीलिए नींद की भी। और कुछ मेहनत वाली ज़िन्दगी बिताइये। नींद की शिकायत आपकी कम हो जायगी। अकबर-बीरबल की वह कहानी सुनी है आपने ? संक्षेप में सुना दूं आपको। एक बार बादशाह अकबर अपने वज़ीर बीरबल के साथ सैर करने निकले। दोपहरी का वक्त था। धूप बड़ी कड़ी थी। बादशाह देखते क्या हैं कि एक किसान अपने हल व बैलों को दूर खड़ा करके आम के पेड़ की छाया में, जोते हुए खेत के बड़े बड़े ढेलों पर सोया हुआ खर्राटे भर रहा था। बादशाह को उस किसान की नींद पर ईर्ष्या हुई। उन्होंने बीरबल को भी यह दृश्य दिखाया। बीरबल ने बादशाह से कहा कि हुजूर, इस हलवाहे को एक महीने के बाद आप देखियेगा। बीरबल हलवाहे को अपने महल में ले आये और उसे अच्छा अच्छा खाना दिया और मखमल के गद्दे पर उसका बिस्तर लगवाया। अब वह हलवाहा किसान भी रईसों की सी आदत वाला हो गया। एक दिन बीरबल ने बादशाह की सलाह से एक नया गद्दा भरवाया और उसमें दस-पांच बिनौले के बीज रुई के साथ रह जाने दिये। दूसरे दिन जब वह किसान सोकर उठा तब उसने बीरबल से शिकायत की कि आज रात को तो अच्छी नींद नहीं आई। बादशाह परदे की ओट से सुन रहे थे। बीरबल ने किसान से पूछा क्यों ? किसान ने कहा कि गद्दे में न जाने क्या रात भर चुभता रहा। बादशाह परदे के बाहर निकल आये। बीरबल ने कहा—जहाँपनाह, यह वही किसान है जिसे उस दिन दोपहरी में खेत के बड़े बड़े ढेलों पर खूब गहरी नींद सोते हुए आपने देखा था। तब यह मेहनत करता था और आज यह रईसों की ज़िन्दगी बिता रहा है, इसलिये दस-पांच बिनौलों के कारण इसकी नींद हराम हो गई।

सो, क़लम से काम करने वाले मेरे साथियो और ऐश की ज़िन्दगी बिताने वाले मेरे अमीर पाठको, तुम थोड़ा पसीना भी बहाओ। थके हुए शरीर पर नींद का जादू जल्दी चल जाता है।

लेकिन फिर भी आप मुझसे पूछेंगे कि मेहनत करने के बाद भी अगर नींद न आयी तो ? मैं कहूंगा कि आप जरूर सोते समय उधेड़बुन में पड़ जाते हैं। आप कहेंगे, 'जब ज़िन्दगी ही फिक्रों से, परेशानियों से भरी पड़ी है तब इस उधेड़बुन से सोते समय बचा कैसे जाय ? एक चिन्ता हो तो गिनावें, चिन्तायें तो लाखों हैं, बिस्तर पर, बीते हुए दिन की झंझटें और आने वाले कल की जटिलतायें विकराल रूप धारण कर आ जाती हैं, उनसे बचा नहीं जाता, करवटें बदलते रहते हैं। नींद काफूर हो जाती है'। यह सच है कि मैं कोई ऐसा नुस्खा नहीं बता सकता कि आपके जीवन की

परेशानियाँ, चिन्तायें छूमन्तर हो जांय। लेकिन मैं आपसे यह अवश्य कहूंगा कि अपने व्यक्ति को आप अलग अलग खानों में बांट लीजिये। जब आप बिस्तर पर जांय तो उस समय का आपका व्यक्ति दिन की परेशानियाँ, झेलने वाले व्यक्ति से भिन्न होना चाहिए। अभ्यास डालिए, कुछ भी मुश्किल नहीं है। जब आप दफ्तर की कुर्सी पर बैठे होते हैं तब आप कितने कर्तव्य परायण, रूखे-रूखे-से, बेमुरव्वत बन बैठते हैं और वही आप जब अपने घर पर बीबी-बच्चों के बीच बैठे होते हैं तब कितने भिन्न व्यक्ति होते हैं। सिफारिश करने वाले लोग दफ्तर के बजाय अफसर के घर का रास्ता नापते दीखते हैं, इसमें क्या रहस्य है? आज की सभ्यता ही व्यक्ति को कई कोटरों में अपने व्यक्तित्व को बांटना सिखाती है, इसलिए जब मैं कहता हूं कि सोते समय एक अलग व्यक्ति बनकर आप लेटिए, तो मैं आपसे कोई नयी बात करने को नहीं कह रहा।

आपको अगर नींद न आने की पुरानी शिकायत है तो सोने के पहले गरम पानी से अपने पैरों को धो डालिए या, पांच मिनट तक हल्के गरम पानी की बाल्टी में अपने पैरों को डुबो रखिए। फिर तौलिए से पोंछ लीजिए। इससे आपके मस्तिष्क में अधिक एकत्र रक्त का दबाव कम हो जायगा और नींद जल्दी आयेगी। जब आप सोते समय देर तक सोचते रहते हैं, तब मस्तिष्क में खून का संचार अधिक होने लगता है, और इसीलिए आपको नींद नहीं आती। इसका यही उपाय है कि या तो गरम या उसके अभाव में ठंडे पानी से पैर धो लें या थोड़ा टहल लें। अगर आप भोजनोपरान्त थोड़ी देर टहल आया करें तो नींद जल्दी और अच्छी आयेगी।

आपको सोना भी आना चाहिये। कसे-कसाये या शरीर में तनाव लिए सोने की कोशिश बेकार होगी। सोने की शिक्षा किसी शिशु से लीजिए। शिशु किस तरह फूल-सा हल्का होकर सोता है। हाथ पाँव ढीले छोड़कर, अधरों पर मुस्कान लिए हुए निद्रा देवी की गोद में पड़ा हुआ शिशु कितना मोहक लगता है। आप भी ऐसे ही सोइए। आपका बिस्तर साफ-सुथरा, आरामदेह हो, पलंग कसा हुआ हो। सोते समय शरीर को ढीला छोड़ दीजिए। हर तरह के विचारों को, यहाँ तक कि सोने के विचार तक को मन से निकाल दीजिए। अगर आपने सोने के लिए प्रयास किया तो सच मानिए, नींद आपसे दूर भाग जायेगी। अगर अब भी नींद न आए और विचार चोर दरवाज़े से घुस-घुस आने की कोशिश करें तो एक काम कीजिए। रात में ध्यान से सुनिए, आपके चतुर्दिक वायु-मण्डल में एक तरह की झंकार हो रही होगी, झींगुर की आवाज़ की तरह झनन्न-झनन्न। इस 'अनहद नाद' पर अपना ध्यान केन्द्रित कर दीजिए, तत्काल आपको नींद आ जायेगी।

# मेल और बेमेल भोजन

ओंकार नारायन गौड़, एम० डी० एच०

भोजन सम्बन्धी तीन बातों का खास ख्याल रखना चाहिये :—(१) गुण, (२) मात्रा, (३) मेल। गुण से मतलब है कि हमारे शरीर को किन किन वस्तुओं की आवश्यकता है और किस किस भोजन के क्या क्या गुण हैं। मात्रा से मतलब है कि क्या क्या चीजें कितनी कितनी मात्रा में खानी चाहियें। मेल से मतलब है कि कौन कौन सी वस्तुयें एक साथ खाई जा सकती हैं। और कौन कौन सी वस्तुयें एक साथ नहीं खाई जा सकतीं।

भोजन के मेल पर अधिक ज़ोर इस वास्ते दिया जाता है, क्योंकि अलग अलग वस्तुयें पचने के लिये अलग अलग तरह के रस मेदे और अंतड़ियों से में खींचती हैं कोई तो अम्ल रस चाहती और खींचती हैं और कोई क्षार रस ही। एक तरह का रस खींचने वाली वस्तुयें मेल और अलग तरह का रस खींचने वाली चीजें बेमेल कहलाती हैं। एक बार में यदि मेदे के भीतर एक ही प्रकार की अर्थात् मेलदार चीजें पहुंचें तो मेदे को एक ही तरह का रस निकालना पड़ता है। मेदे और शरीर की नसों को इससे बड़ी आसानी होती है और पाचन भी अच्छा होता है। इसके बजाय पेट में बेमेल चीजें अनेकों विकार उत्पन्न करती हैं। हमारे मेदे को कई प्रकार के रस तैयार

---

अगर फिर भी नींद न आवे और हठीले विचारों से पीछा न छूटे, तो मेरे बताये इस नुस्खे को आजमाइए। आप गिनती गिनना शुरू कर दीजिए। और पूरा ध्यान एकाग्र करके गिनिए। अधिक से अधिक चालीस-पचास के अंक तक पहुंचते-पहुंचते आप निद्रा मग्न हो जाइएगा। अगर अब भी नींद न आवे तो सौ तक गिनती गिनकर क्रम को फिर नये सिरे से शुरू कीजिये। आप हंस रहे हैं कि मैं आपको क्या बच्चों की तरह गिनती गिनने को कह रहा हूं। तो हर्ज क्या है, मैं चाहता तो यही हूं कि आप दिन में समाज की दृष्टि में क्या थे, यह भूल कर सोते समय केवल केवल यह याद रखिये कि आप बच्चे हैं। निरे अबोध सरल शिशु हैं। निदिया माँ की गोद में आप शिशु बनकर ही पहुंच सकते हैं। और देखा है आपने शिशु कितने क्षणों में सो जाता है। नित्य एक बार शिशु बनने के स स्वर्ण-संयोग को आप क्यों छोड़ते हैं ?

यह एक साधना है। गांधी जी ने यह साधना कर रखी थी। वे इच्छा करते सो सकते थे। इसीलिए वे योगी थे। स्थितप्रज्ञ थे। अगर आपने अपनी नींद पर काबू पा लिया है तो आप मृत्यु को भी अपने वश में कर सकते हैं—यह कपोल कल्पना नहीं, सच है। जो खूब सोइये न—खूब गहरी नीं···द।

करने पड़ते हैं जिससे मेदे के साथ साथ सारे शरीर पर ज़ोर पड़ता है और हाज़मे पर धीरे धीरे बुरा प्रभाव पड़ता है। संसार में अधिकतर रोगों की जड़ है—हाज़मे की खराबी और हाज़मे की खराबी की जड़ है—एक साथ तमाम बेमेल चीजें खा लेना।

## सच्चे स्वास्थ्य का उपाय

आपको बेतुकी सी भले ही लगे परन्तु इस बात में बहुत कुछ सत्यता है कि ऊपर से लोग स्वस्थ होते हैं परन्तु उनके भीतर अनेकों प्रकार के रोग भरे पड़े होते हैं हम सबको रोटी के साथ दाल, दाल के साथ चावल और मछली के साथ भात खाते एक युग व्यतीत हो गया। दोनों को अलग अलग करके खाने के विषय में हम कभी सोचे ही नहीं। परन्तु विश्वास किया जाता है कि यदि लोग अपने भोजन में ऐसी भूल न करें तो लोगों का स्वास्थ्य और भी अच्छा हो।

## भोजन की नौ श्रेणियाँ

हम भोजन को नौ श्रेणियों में विभाजित कर सकते हैं :—

(१) कन्सेन्ट्रेटेड कारबोहाइड्रेट (वे पदार्थ जिसमें कारबोहाइडेट की मात्रा अधिक है और जिससे हमारे शरीर के पट्ठे बनते हैं) जैसे गेहूं, चावल, जौ, साबूदाना, मक्का, बाजरा, ज्वार, केला, खजूर, अमरूद, आलू, शकर कन्द, मुनक्का, किशमिश और खजूर आदि।

(२) कन्सेन्ट्रेटेड प्रोटीन (वे चीजें जिनमें प्रोटीन की मात्रा अधिक होती है। कारबोहाइडट के बाद हमारे शरीर के लिए और विशेषकर हमारी नसों के लिए प्रोटीन आवश्यक है) जैसे मूंग, चना, मटर, उरद, कछली, अंडा, गोस्त, पनीर और छेना।

(३) दूध और दही।

(४) तुर्शी वाले फल जैसे टमाटर, नींबू, सन्तरा और मोसम्बी इत्यादि।

(५) वे सब्जियां जिनमें कारबोहाइड्रेट और प्रोटीन दोनों थोड़ी थोड़ी मात्रा में रहती हैं, जैसे गाजर, मूली, गोभी, बैंगन, शलजम, लौकी, कुम्हड़ा, परवल, सहजन, पपीता, आम और जामुन इत्यादि।

(६) कन्सेन्ट्रेटेड वेजिटेबल प्रोटीन के पदार्थ जैसे सूखे मेवे (काजू, बादाम, नारियल, मूँगफली, पिश्ता) और वे सब पदार्थ जिनसे तेल निकलता है।

(७) शुद्ध फैट (चिकनाई) जैसे मक्खन, घी, तेल और मलाई।

(८) हरी पत्तियां जैसे नीम, धनियां, पोदीना, पालक, मेथी और प्रायः सभी हरे साग।

(९) मीठे फल जैसे केला, अमरूद, खजूर, किशमिश, आम, मुनक्का और पपीता इत्यादि।

अब हमें इन नौ श्रेणियों में एक दूसरे के साथ मेल देखना चाहिये।

श्रेणी नं० १ का कोई पदार्थ श्रेणी नं० २ के किसी भी पदार्थ के साथ कदापि न खायें, फिर चाहे वह कितनी ही थोड़ी मात्रा में क्यों न हो, अर्थात् गेहूं, चावल आदि वस्तुओं का मेल दाल, मांस, मछली आदि के साथ कदापि नहीं है। दाल या तो अकेले ही खाई जाय अथवा किसी ऐसे भोजन के साथ खाई जाय जिसमें श्रेणी नं० १ का कोई पदार्थ शामिल न हो। चने की रोटी के साथ दाल खाई जा सकती है क्योंकि चना नं० २ की श्रेणी में आता है। साथ ही यह भी है कि ४० वर्ष के ऊपर के मनुष्यों को जिन्हें शारीरिक परिश्रम नहीं करना पड़ता, श्रेणी नं० १ के पदार्थ अल्प ही मात्रा में खाने चाहिये।

कमज़ोर मेदे वाले व्यक्तियों को श्रेणी नं० २ के पदार्थ दालें, मटर, सेम आदि भी न खाना चाहिये। श्रेणी नं० १ के किसी पदार्थ के साथ श्रेणी नं० ४ के किसी भी पदार्थ को न खाना चाहिये। पर श्रेणी नं० २ के साथ उन्हें खा सकते हैं।

श्रेणी नं० ३ में दूध व दही है। दूध बिल्कुल अलग ही खाया जाय तो अति उत्तम हो। परन्तु वह श्रेणी नं० १ और २ के साथ बेमेल भी नहीं है। श्रेणी नं० ५ और ७ की प्रत्येक वस्तु दूध या दही के साथ खाई जा सकती है। श्रेणी नं० ५ की कोई भी चीज श्रेणी नं० १ या २ के किसी भी पदार्थ के साथ खाई जा सकती है। परन्तु इस बात का ध्यान रहे कि श्रेणी नं० ५ के पदार्थ चौगुनी मात्रा में खाना अत्यन्त आवश्यक है। जैसे ५ तोला गेहूं की रोटी के साथ २० तोला हरी तरकारियों का खाना अत्यन्त आवश्यक सा है। दूध दही के साथ इस श्रेणी की कोई भी पदार्थ खाई जा सकती है।

श्रेणी नं० ६ के पदार्थ बादाम, काजू, नारियल आदि कठिनता से पचती है अतः इन्हें अन्य श्रेणी के पकार्थों के साथ कभी भी न खाना चाहिये। साथ ही इसकी मात्रा भी बहुत कम होनी चाहिये।

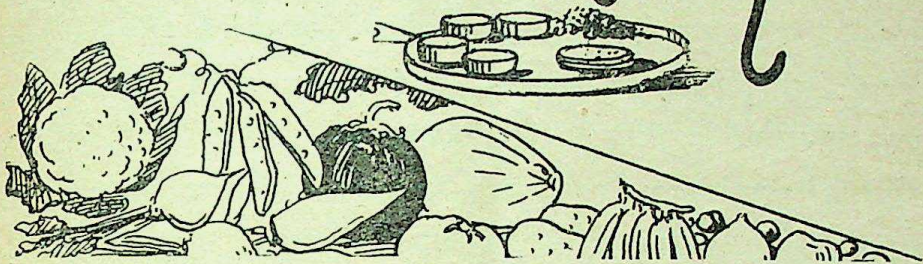
श्रेणी नं० ७ के पदार्थ श्रेणी नं० १, २, ३ या ५ के किसी भी पदार्थ के साथ खाई जा सकती है। मात्रा शारीरिक आवश्यकता के अनुकूल रहनी आवश्यक है।

श्रेणी नं० ४ के पदार्थ जैसे सन्तरा, टमाटर, नींबू, अंगूर आदि दूध के साथ खाना सबके लिए लाभकारी है। श्रेणी नं० ९ के किसी फल के साथ उन्हें कदापि न खाना चाहिए।

श्रेणी नं० ९ के पदार्थ श्रेणी नं० १ के पदार्थों के साथ खाई जा सकती है परन्तु श्रेणी नं० २ के पदार्थों के साथ नहीं।

पपीता और आम श्रेणी नं० १, २, ३ के किसी भी पदार्थ के साथ खाये जा सकते हैं।

श्रेणी नं० ८ में से धनियां, पोदीना, नीम या पालक में से कोई न कोई एक या आध रत्ती एक या अधिक प्रकार की हरी पत्ती प्रत्येक भोजन के साथ खाई जानी आवश्यक है।

इतना सब पढ़ लेने के बाद सम्भव है कि आप यह सवाल पैदा करें कि रोटी के साथ दाल न खायें, मछली के साथ भात न खायें, भात या गेहूं की रोटी के साथ दही, नींबू, टमाटर न खाया जाय, सन्तरा व केला कभी एक साथ न खाया जाय। उसका सरल जवाब यह है कि आप चाहे तो रोटी गुड़ अथवा घी के साथ खांय, दलिया गुड़ और घी को मिलाकर खायें अथवा भात गुड़ और घी एक साथ खांय। हरे साग की पत्तियां, गाजर, मूली, शलजम, लौकी, भिन्डी इत्यादि को एक साथ खा सकते हैं। दूध या दही के साथ सन्तरा, नींबू या टमाटर खांय।

# प्राकृतिक मिठाइयाँ (५)

ले०—श्रीमती सरस्वती देवी, गौड़

**रस गुल्ला नं० १ (बीजू पके आम)**—यह मिठाई भूतल पर अमर पुरी से आयी है और सिवा भारतवर्ष के और कहीं नहीं पायी जाती। इसके मिठास स्वाद के क्या कहने! और यदि इसके गुणों के बारे में लिखा जाय तो एक पूरी पुस्तक ही तय्यार हो जाय। यही सभी प्राकृतिक मिठाइयों का राजा कहलाता है। इसके कई नाम हैं, जैसे आम, रसाल, आम्र, सहकार, कामशर, काम वल्लभ, भृंगा भष्टि, वसन्त दूत, मन्म थालय, कोकिलावास, तथा पिकप्रिय आदि। इस मिठाई की इतनी किस्में होती हैं कि सब की गिनती करना मुश्किल है।

पतले रस वाले, मीठे और खूब पके बीजू आमों को लेकर ठंडे पानी में डाल दें और घंटे डेढ घंटे तक उन्हें भीगने दें जिससे उनकी गरमी शान्त हो जाय। तत्पश्चात् एक-एक आम उठाकर और उसकी ढेंपी तोड़ कर उसका चोप बहा देने के बाद, उसका रस चूसना आरम्भ करें और रस गुल्ला का मज़ा अनुभव करें। और यदि इस मिठाई के खाने के बाद ऊपर से थोड़ा सा धारोष्ण दूध भी पी लिया जाय तो सोना में सुगन्ध का काम कर जाय।

इस मिठाई के बनाने में प्रकृति को निम्न लिखित सामग्री की ज़रूरत पड़ती है :—

८६·१ प्रतिशत जल, ·६ प्रतिशत प्रत्यामिन, ·१ प्रतिशत वसा, ·३ प्रतिशत-खनिज लवण, १·१ प्रतिशत रेशा, ११·८ प्रतिशत कार्बोज, ·०१ प्रतिशत खटि कम, ·०२ प्रतिशत स्फुर, १०० ग्राम में ५ मिली ग्राम लोहम्, थोड़ा-थोड़ा खाद्योज 'ए' और 'डी', तथा काफी खाद्योज 'सी'।

इस मिठाई में इतने पौष्टिक तत्व विद्यमान होते हैं कि केवल इस एक ही मिठाई

पर रह कर मनुष्य बहुत समय तक स्वस्थ रह सकता है। इससे पेट खूब साफ़ होता है। जिनको क़ब्ज़ की शिकायत रहती हो, या शौच साफ़ न होता हो, उनके लिये यह मिठाई तथ्य है। आमाशय सम्बन्धी लगभग सभी रोग इससे दूर हो जाते हैं। अनिद्रा रोग की यह एक अचूक औषधि है। इससे नया ख़ून पैदा होता हैं और पुराना ख़ून शुद्ध हो जाता है, जिससे मनुष्य की त्वचा का रंग निखर जाता है, और वह मनुष्य बलवान आर स्वस्थ भी हो जाता है। तपेदिक के मरीज़ों के लिये यह मिठाई राम बाण औषधि है। परीक्षा से पता चला है कि शरीर को इस मिठाई से मक्खन से सौगुना पोषण मिलता है। इससे शरीर के स्नायु जाल को असाधारण शक्ति प्राप्त होती है, और हृदय को बल मिलता है। यह दुबलापन मिट कर शरीर पर मांस चढ़ाता है, तथा गठिया, संग्रहमी, अतिसर, और बहु मूत्र आदि रोगों को दूर भगाता है। प्रति वर्ष जेठ से भादों तक इस मिठाई की बहार रहती है।

**रस गुल्ला नं० २ (अंगूर)**—जेठ, असाढ़ तथा अन्य दिनों में भी इस मिठाई को प्राप्त किया जा सकता है और सेवन करके लाभ और आनन्द--दोनों उठाये जा सकते हैं। इस बात को सभी मानेंगे कि इस प्राकृतिक रस गुल्ले के मुक़ाबिले में हलुआई के यहां के सफेद चीनी की चाशनी से पुर रसगुल्ले की कोई हस्ती नहीं। प्रकृति इस मिठाई के बनाने में कमाल करती है। खाद्योज 'ए', 'बी' तथा 'सी' की तो यह मिठाई भण्डार होती है इनके अतिरिक्त इसमें जल ८५.५%, प्रत्यामिन ०.८%, वसा ०.१%, खनिज लवण ०.४%, कार्बोज १०.२%, खटि कम ०.०३%, स्फुर ०.०२%, लोहम् ०.४ मिलिग्राम, भी होता। इस मिठाई में तार्तारिमाम्ल (Tartaric Acid) भी प्रचुर मात्रा में होता है।

यह बहुत जल्दी पच जाने वाली मिठाई है। इससे शरीर में रक्त की बढ़ती होती है। यह ज्वर में, शिशु के दांत निकलते समय के कष्टों म, निर्बलता में, कोष्ठ बद्धता में, क्लान्ति व क्रोध के बाद विक्षब्ध रक्त को शान्त करने में, शरीर में रक्त की अल्पता में, तथा स्त्रियां के गर्भाशय सम्बन्धी में बड़ा लाभ करती है। दूध पिलाने वाली स्त्रियाँ यदि इस मिठाई का समुचित सेवन करें तो उन्हें इतना दूध हो कि उनका बच्चा दूध पीकर अघा जाय। इससे आँख की रोशनी तेज़ होती है, और हृदय को बल मिलता है। मंद यकृत और रक्त के किसी स्थानिक जमाव के लिये भी यह मिठाई बहुत उपयोगी पायी गयी है।❀

—क्रमश

# नाड़ी दुर्बलता की स्वयं-चिकित्सा

ऐलन मोयल, एम० बी० एन० ए०

नाड़ी दुर्बलता (न्यूरसथीनिया) एक अनिश्चित परिभाषिक शब्द है, जो सभी स्नायु-सम्बन्धी रोगों के लिए प्रयोग किया जाता है। युद्ध के बाद ऐसी रोग-सम्बन्धी घटनाओं का बढ़ जाना कोई आश्चर्य की बात न थी। लेकिन यह कहना कि युद्ध से उपस्थित परिस्थितियां ही इसके लिए उत्तरदायी हैं, उचित न होगा। वास्तव में यह रोग हमारी सभ्यता का शाप है। अमरीका को युद्ध का यह दबाव इतना नहीं सहना पड़ा जितना कि अंगरेजों को सहना पड़ा है, फिर भी आज अमरीका नाड़ी-सम्बन्धी रोगों से अधिक पीड़ित है। आधुनिक युग जिस तेज़ गति से आगे बढ़ रहा है और मनुष्य की बनाई हुई मशीनें जिस तेज़ी से काम कर रही हैं, मानव अपना क़दम उसके साथ साथ रखने में असमर्थ सिद्ध हो रहा है।

नाड़ी दुर्बलता को वहम कह कर नहीं टाला जा सकता। यह एक रोग है, चाहे वह साधारण घबराहट या बेचैनी के रूप में हो और चाहे वह इतना बढ़ा हुआ कि इससे शारीरिक और मानसिक स्थितियां प्रभावित हो चुकी हों और रोगी उठने बैठने काम करने या सोचने और समझने के योग्य भी न रहा हो।

**लक्षण :—** उदासीनता, थकावट, चिड़चिड़ापन, दूषित विचार, साधारण बातों को भी सहन न कर सकना, निराशा, निरुत्साह। यह हैं चन्द एक मानसिक लक्षण जिनका सामना इस रोगी को करना पड़ता है। इसके साथ ही सिर दर्द, सिर का खालीपन, विभिन्न विचारों का मस्तिष्क में घूमना, अपच, कब्ज़, खट्टी डकारों का आना, आंतों की सूजन और पीड़ा, टांगों की कमज़ोरी, रक्तसंचार तथा रक्तचाप की अस्वाभाविकता आदि कष्टों से इस रोगी को दो चार होना पड़ता है।

**कारण :—** नाड़ी दुर्बलता के कारण हमारे दिन प्रतिदिन के जीवन में ही मिलते हैं। जब तक जीवन इसी प्रकार पेचीदा बनता जायगा और तथाकथित विज्ञान इसमें हस्तक्षेप करता रहेगा, नाड़ी-जनित व्याधियां उन्नति करती जायेंगी। आज, भोजन जो हम खाते हैं, हवा जिसमें सांस लेते हैं और वातावरण जिसमें हम चलते फिरते और काम करते हैं, क्या यह सब इस बात को सिद्ध नहीं करते कि हम क़दम क़दम पर प्रकृति के नियमों की अवहेलना कर रहे हैं।

स्वास्थ्य प्रतिपादन के लिए प्रकृति पृथ्वी से हमें सभी आवश्यक तत्व देती है, खाद्य पदार्थ, विटामिन, खनिज लवण। यदि हम इनका सदुपयोग करें तो हम कभी भी बीमार न पड़ें। परन्तु हम खाद्य पदार्थों को बिगाड़ देते हैं, उन्हें शक्तिहीन बना देते हैं। रसोई तक पहुंचते पहुंचते खाद्यपदार्थों की अच्छी खासी दुर्गति बन जाती है

और रही सही कसर हम इन्हें पकाने में पूरी कर देते हैं। लवण तत्व तथा खाद्योजहीन ऐसे मृत-भोजन से हम क्या आशा कर सकते हैं और हमारे इस भ्रम का क्या इलाज है कि शीशी में बन्द विटामिन या चूने की गोलियों से इस अभाव की पूर्ति हो सकती है।

कच्चा भोजन जिसे आग नहीं दिखाई गई ही केवल हमारी इस कमी को पूरा कर सकता है। कच्चा भोजन चबाने में भी सहायक होता है। भोजन को खूब चबाना हमारे पाचन का एक अनिवार्य अंग है। इस प्रकार भोजन में जीवन के लिए आवश्यक अंश नष्ट नहीं होते अपितु वे शरीर में सीधे ही प्रवेश पा लेते हैं। आग पर पकाये भोजन के कितने ही विटामिन और खनिज लवण नष्ट हो जाते हैं और शरीर की, रोगों के आक्रमण को रोकने तथा उनका मुकाबला करने की शक्ति कमज़ोर हो जाती है। आज का सभ्य मानव जो भोजन करता है उसमें ऐसे ही पदार्थों की अधिकता होती है, जो अम्लता तथा आंव पैदा करने वाले होते हैं। वह खाता भी ज़रूरत से ज़्यादा है, महीन आटे और मैदे को पसन्द किया जाता है। मैदे का प्रयोग क़ब्ज़ तथा आत्मविष पैदा करता है जो नाड़ी दुर्बलता का मुख्य कारण है।

ज़िन्दगी की कशमकश का प्रभाव स्नायु-संस्थान में जो तनाव उत्पन्न करता है, वह भी नाड़ी-जनित बढ़े हुए रोगों का एक कारण है। इस तनाव को दूर करने के लिए उत्तेजक पदार्थों का सेवन किया जाता है। सिगरेट, तम्बाकू, चाय, काफ़ी जिन्हें निर्दोष समझा जाता है, स्नायु-संस्थान को शिथिल और निकम्मा बना देते हैं।

**इलाज :—** न्यूरस्थीनिया (नाड़ी-दुर्बलता) के प्रत्येक रोगी को रोगमुक्त होने का एकमात्र उपाय प्रकृति मां की शरण लेना है। नाड़ी-दुर्बलता का कोई भी रोगी तभी स्वस्थ हो सकता है जब वह पूर्णरूप से प्रकृति के नियमों का पालन करने के लिए तैयार हो जावे।

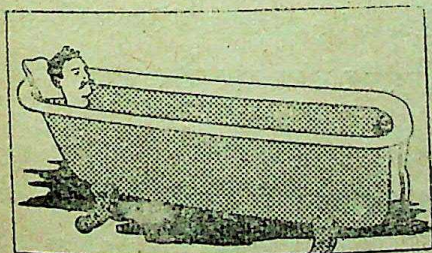
**दवाओं और टानिकों के चक्कर में पड़ने वाला रोगी तो केवल रोग को बढ़ावा देता है।**

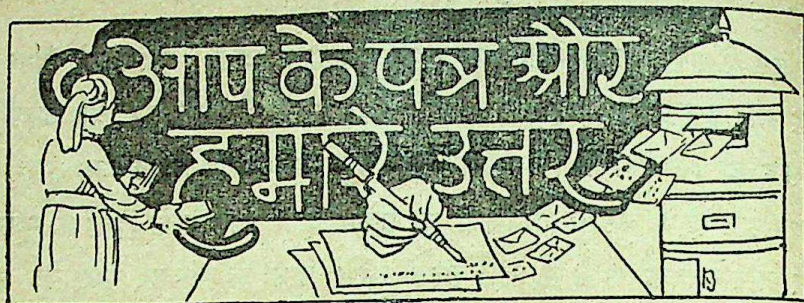
इस रोग से छुटकारा पाने का सबसे पहला उपाय है, शरीर की विषाक्त पदार्थ से शुद्धि और इसके लिए प्रकृति का सबसे बड़ा साधन है उपवास। यह उपवास किसी चिकित्सक की देख रेख में किया जाये तो बहुत अच्छा है। फिर भी तीन दिनों का उपवास सहज ही में घर पर भी लिया जा सकता है। उपवास के दिनों में पूर्ण आराम कीजिए और रात को सोने से पहले हल्के गरम पानी से एनिमा द्वारा पेट साफ़ कर लीजिये। इस पानी में आधा छोटा चम्मच निमक का मिला सकते हैं।

उपवास केवल पानी पीकर ही करना चाहिए। नींबू का रस पानी में मिला सकते हैं। जब रोगी अधिक कमज़ोर होता है तो फलों के रस या तरकारियों के शूप या दोनों को मिलाकर भी उपवास में दे सकते हैं।

उपवास तोड़कर एक दो दिन फलों के रस पर रहना चाहिए, फिर फल और कच्ची तरकारियों के सलाद के साथ पकाई हुई तरकारियां १०-१५ दिन तक खावें। इलाज के इन दिनों में सुबह की सैर, गहरी सांस, हल्के व्यायाम न भूलें। थोड़े ही दिनों में आप अपने को बदला पायेंगे। नाड़ियों की अवस्था में एक परिवर्तन आ जायेगा। क्षार प्रधान यह भोजन शरीर की शुद्धि के लिए अत्युत्तम है।

न्यूरस्थीनिया के रोगियों को शिथिलीकरण की ओर अधिक ध्यान देना चाहिए। दिन में दो तीन बार शरीर को ढीला छोड़ कर लेट जाना और मस्तिष्क को विचार शून्य कर लेना चाहिए। इससे नाड़ियों को बड़ा बल मिलता है।

इस प्रकार जब शरीर की कुछ शुद्धि हो जावे तो रोगी को धीरे धीरे साधारण भोजन पर आ जाना चाहिये और जल-चिकित्सा आरम्भ कर दे। ठंडे पानी में एक खुरदरे तौलिये को भिगो कर निचोड़ लीजिये और सम्पूर्ण शरीर को खूब मल डालिये

एप्सम साल्ट बाथ शरीर से विषाक्त पदार्थों को निकालने में बड़ी सहायता पहुंचाता है। एक टब में गरम पानी डालें। इसमें १ या १½ पौन्ड एप्सम साल्ट घोल दें। रोगी गरम पानी में १० मिनट तक लेटे (चित्र देखें) टब से बाहर आने पर ठंडे पानी को एक बाल्टी सारे शरीर पर डाल ले। अब शरीर को धीरे धीरे मले और बिस्तरे में थोड़ी देर सोने या आराम करने के लिये लेट जावे।

साधारण रोगियों को इतने ही इलाज से पूरे आराम की आशा करनी चाहिये। बढ़े रोग की हालत में यह उचित होगा कि कुछ दिन किसी प्राकृतिक चिकित्सालय में रह कर इलाज किया जावे। रोग चाहे किसी भी अवस्था तक बढ़ क्यों न गया हो प्राकृतिक चिकित्सा द्वारा निश्चय ही ठीक हो जाता है।

[ इस स्तम्भ में पाठकों के प्रश्नों के उत्तर बिना किसी शुल्क के दिये जाते हैं। प्रश्न पूछने वाले एक बार में केवल एक ही प्रश्न पूछने की कृपा करें। प्रश्नकर्ता यदि चाहें तो उनका नाम प्रकाशित नहीं किया जायगा—सं० ]

प्र०—मुझे नींद बहुत आती है और सुस्ती बनी ही रहती है।

—प्रमोदकुमार, सीतापुर

उ०—अधिक नींद का आना इस बात का प्रतीक है कि शरीर में विजातीय द्रव्य इतनी अधिक मात्रा में एकत्र है कि उसमें आसानी से सड़ाँद और विष पैदा हो रहे हैं। यही आत्म-विष आपकी रहने वाली सुस्ती, आलस्य और नींद के लिए उत्तरदायी है। आप अपनी आंतों को शुद्ध कर डालें तो यह विष बनना बन्द हो जायगा। इसका तरीका यह है। आप पहले दो से चार दिन का उपवास लें। पानी में नींबू का रस उपवास के दिनों में खूब लें और प्रतिदिन प्रातः उठकर एनिमा लें। उपवास के पश्चात कुछ दिन केवल फलों के रस पर, फिर फल और दूध पर निर्वाह करें। फलों में रसदार फल ही इस काम के लिए उत्तम रहेंगे। १५-२० दिन इसी प्रकार रहकर कच्ची तरकारियां जैसे लौकी, टमाटर, पालक, गाजर, शलजम आदि भी भोजन में शामिल कर लें। अब धीरे धीरे साधारण भोजन पर आ जाइए। ऐसा करने से एक महीने में ही आपका स्वास्थ्य सुधर जायगा। शरीर में आलस्य और सुस्ती के स्थान पर सुफूर्ति आ जायगी।

कुछ जटिल रोगों में जल चिकित्सा की सहायता लेनी पड़ती है। इसके लिए हम घर्षण कटि स्नान की सिफारिश करेंगे। सप्ताह में एक दिन केवल नींबू के रस और पानी पर रहना और एक फलाहार करना और चीनी का त्याग यह सब इस रोग से मुक्ति दिलाने में सहायक होते हैं।

प्र०—मेरे सिर के बाल अधिक टूटते हैं। —कैलाशचन्द्र कपूर, औरैया

उ०—बालों में साबुन लगाना बन्द कर दें और इनमें सूर्यतप्त नीला तेल लगावें।

प्र०—मेरे सभी दांतों में कीड़ा लगता जा रहा है। क्या करूं ?

—रामकुमार, सिवहारा

उ०—गहरे नीले रंग की बोतल के पानी से दिन में तीन चार बार कुल्ला करें। कच्ची तरकारियां और फल अधिक खावें। चीनी और निमक का त्याग कर दें। अन्न भी कम खावें।

प्र०—हाथ की हथेलियों और पाओं के तलवों में जलन के लिये क्या करूं ?

—रामकुमार निगम, लखनऊ

उ०—हथेलियों और तलवों की जलन के अर्थ हैं कि आपका पाचन खराब है और आपका यकृत (जिगर) ठीक काम नहीं कर रहा।

सुबह उठते ही नियमपूर्वक एक नींबू ताजे जल में लेकर पाखाने जावें, भोजन सादा करें। घी-दूध आदि कम खावें। मिर्च, मसालों से परहेज करें।

प्र०—मेरे फोतों पर अधूरी की तरह छोटे छोटे दाने हैं।—क्रु० कु०, कानपुर

उ०—चिकनी मिट्टी को पानी में घोल कर गुन्धे आटे की तरह बनाकर उसकी पट्टी लगावें। यह पट्टी एक समय में दो घन्टे लगी रहे। थोड़े ही दिनों में इस प्रयोग से दाने जाते रहेंगे।

प्र०—आयु ३० वर्ष। हस्तमैथुन के कारण दुर्बलता है।—सु० ल०, कलकत्ता

उ०—अपने भोजन में सजीव पदार्थों का अधिक समावेश कीजिये। जैसे कि अंकुरित अनाज, भीगे हुए सूखे मेवे, कच्ची तरकारियां और फल।

जल चिकित्सा के गरम ठन्डे कटि स्नान, प्राकृतिक स्नान, मेहन स्नान विशेष लाभप्रद हैं। दशा चाहे कितनी ही खराब क्यों न हो चुकी हो इन स्नानों द्वारा हर व्यक्ति पुन: स्वास्थ्य प्राप्ति कर सकता है। अच्छा यह होगा कि किसी अनुभवी प्राकृतिक चिकित्सक के पास रहकर आप अपना इलाज लें।

प्र०—आयु २२ वर्ष। पूरे शरीर में घुटने, कमर, गर्दन आदि में दर्द रहता है। क्या इलाज करूं ?

—पुखराज देव, भीनमाल

उ०—तीन दिन का उपवास करें और तत्पश्चात केवल दूध और फलों पर १५ दिन तक निर्वाह करें। सम्पूर्ण शरीर को भाप स्नान देवें और भीगे तौलिए से शरीर साफ कर दें। यह भाप स्नान सप्ताह में दो बार लेना काफी होगा।

प्र०—मेरी पत्नी को मासिक धर्म दर्द के साथ होता है।

—विनायक पाडी, हामा (ओड़ीसा)

उ०—आप जो प्राकृतिक चिकित्सा उपचार कर रहे हैं वह ठीक है परन्तु अब आवश्यकता यह है कि आप रोगिणी को दूध कल्प करवा दें। वह स्वस्थ हो जायेगी।

प्र०—सिर के चर्म रोगों से पीड़ित हूं। बार बार फोड़ा निकलता है।

—प्रभुदयाल सिंह, मुंगेर (बिहार)

उ०—अपने भोजन में से प्रत्यामिन तथा वसा प्रधान भोजन जैसे दालें, गोश्त, दूध, घी आदि अलग कर दें। कुछ दिन केवल अंकुरित अनाज, फल और कच्ची तरकारियों पर रह जाईये। आपको शिकायत जाती रहेगी।

प्र०—आपकी पुस्तक हमारा भोजन पढ़ी और वह कब्ज जो मुझे वर्षों से था और पीछा नहीं छोड़ रहा था। इस पुस्तक के आधार पर उससे छुटकारा प्राप्त किया। मुझे अभी शरीर में सन्सनाहट रहती है। क्या भोजन लूं? —एच० एल०, पिलानी

उ०—भोजन करने से आध घन्टा पहले नींबू के रस में भीगे हुए अदरक के टुकड़े खाकर गरम पानी पी लिया करें। यदि लहसुन से परहेज़ न हो तो लहसुन के ४-५ जवे पीस कर प्रतिदिन शहद मिलाकर खा लिया करें।

---

# प्राकृतिक चिकित्सा सम्बन्धी श्रेष्ठ और उपयोगी पुस्तकें पढ़िये।

जो पुस्तक पसन्द न हो वापिस भेज कर दाम मंगवा लीजिये।

**(१) हमारा भोजन**—डाक्टर दिलकश जी की यह पुस्तक हिन्दी में स्वास्थ्य सम्बन्धी साहित्य की बेजोड़ निधि है। इसका चौथा संशोधित तथा परिवर्धित संस्करण, जिसमें भोजन सम्बन्धी आपको सभी जानकारी मिलेगी, मंगाइये और लाभ उठाइये।

—मूल्य ३।।) डाकव्यय ।।)

**(२) प्राकृतिक चिकित्सा**—डाक्टर दिलकश जी ने यह पुस्तक लिखकर हिन्दी भाषा भाषी जनता का बड़ा उपकार किया है। इसमें प्राकृतिक चिकित्सा के सिद्धान्तों, निदान और उपचार की व्याख्या के साथ ही रोगों के इलाज के सम्बन्ध में विश्वासनीय सुझाव दिये गये हैं—मूल्य ३।।) डाकव्यय ।।)

**(३) रंगीन रश्मि चिकित्सा (इलाजे शमशी)**—लेखक डा० दिलकश इसमें प्रकाश तथा विभिन्न रंगों के प्रयोग से रोगों की चिकित्सा की व्याख्या की गई है —मूल्य ।।–) डाकव्यय ।=)

**(४) योगासन तालिका**—११ मुख्य योगासनों के चित्र देकर आसन करने की विधि एवं लाभ बताये गये हैं। सुन्दर आर्ट पेपर पर छपा हुआ चार्ट ।।–) का टिकट भेजने पर भेजा जा सकता है। वी०पी नहीं की जायगी।

**(५) दवाओं से बचो**—ले० श्री गंगाप्रसाद गौड़, 'नाहर' मू० १) डाकव्यय ।।)

**(६) दुग्ध विज्ञान**—ले० श्री गंगाप्रसाद गौड़, 'नाहर' मू० १।) डाकव्यय ।।)

**(७) प्राकृतिक उपायों से स्वास्थ्य**—श्री अवध बिहारी लाल बानप्रस्थी

मूल्य २।।) डाकव्यय ।।=)

**(८) चिन्ता रहित जीवन** – लेखक श्री अवध बिहारी लाल बानप्रस्थी।

मूल्य १।) डाकव्यय ।।)

**(९) प्राकृतिक जीवन की सन ५१ तथा ५२ की फाइलें।**

मूल्य ४।।) प्रति फाइल, डाकव्यय ।।।)

**(१०) डाक्टर नींबू**—लेखक श्री गंगाप्रसाद गौड़, "नाहर" (छप रही है)।

नोट :—"सभी पुस्तकें एक साथ मँगाने पर डाकव्यय नहीं लिया जायगा"।

व्यवस्थापकः—**'प्राकृतिक जीवन' कार्यालय, डाली गंज, लखनऊ।**

आप बीमार हैं ? बिस्तर पर एड़ियां रगड़ रहे हैं ? जीवन से निराश हो चुके हैं ?—तो

# आरोग्य निकेतन

## में आकर स्वास्थ्य लाभ कीजिये

आरोग्य निकेतन गोमती के सुन्दर और शान्त तट पर खुली हवा, धूप और रोशनी में स्थित है।

प्रबन्ध:—रोगियों के ठहरने के लिए खुले हवादार कमरे हैं जिनमें बिजली की रोशनी का प्रबन्ध है। भोजन का इन्तज़ाम चिकित्सालय की ही ओर से है ताकि रोगी को समय पर ठीक भोजन मिल सके। परिवार सहित आनेवाले रोगी यदि चाहें तो चिकित्सालय के प्राइवेट वार्ड में स्थान ले कर रह सकते हैं।

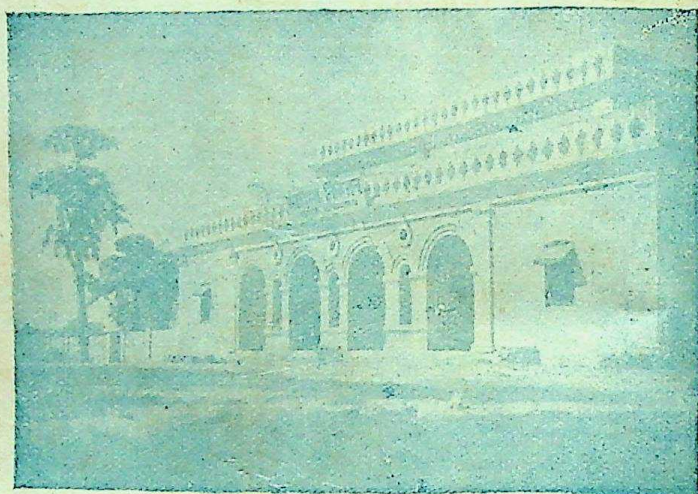
व्यक्तिगत देखभाल, घर का सा आराम, आरोग्य निकेतन की विशेषता है।

*असमर्थ रोगियों को हर प्रकार की रियायत दी जाती है।*

विशेष जानकारी के लिए आरोग्य निकेतन का परिचय पत्र मंगाने की कृपा करें

संचालक :—

**आरोग्य निकेतन, लोहेवाला पुल, डाली गंज, लखनऊ।**

(फोन नं ३६१८)

डा० के० आर० दिलकश द्वारा 'कीर्ति प्रेस' लखनऊ में मुद्रित—और प्राकृतिक जीवन कार्यालय डालीगंज, लखनऊ से प्रकाशित।

# प्राकृतिक जीवन

## * प्राकृतिक चिकित्सा का चमत्कार *

मान्यवर श्री दिलकश जी,

मैं जी जाऊँगा, ऐसी किसी को आशा ही न थी। मेरी माता और मेरे परिवार के लोग मुझे मुर्दा ही समझकर मेरे जीवन से निराश हो चुके थे—जब मैं 'आरोग्य निकेतन में' पहुंचा, मैं हड्डियों का एक पिंजर था। मेरा वज़न था ३४ सेर। पाचन यन्त्र जवाब दे चुके थे। न भूख लगती थी, न पाखाना ही साफ होता। और अब मेरा वज़न है १ मन १० सेर। रोगों से मुक्त एक छटांक प्रतिदिन मेरा वज़न बढ़ रहा है।

इस सौभाग्य का श्रेय मैं आपको और प्राकृतिक चिकित्सा को देता हूं।

—लालबिहारी सिंह, अटरिया, जौनपुर।

अप्रैल १९५४

सम्पादक :- डा० खुशीराम दिलकश, एन० डी०

## विषय–सूची





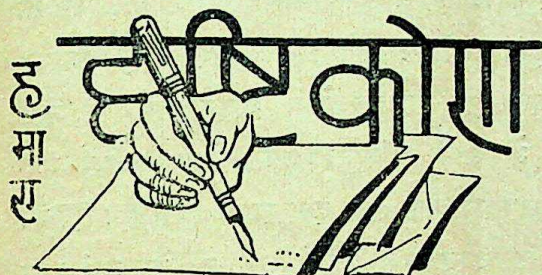
प्राकृतिक जीवन का चन्दा

एक वर्ष का ४), दो वर्ष का ७), पाँच वर्ष का १५)

वी० पी० नहीं भेजी जायगी। रुपया मनीआर्डर द्वारा भेजने का कष्ट करें। नमूने की कापी के लिये ।=) का टिकट भेजना होगा। व्यवस्थापक :—

प्राकृतिक जीवन कार्यालय, डालीगंज, लखनऊ।

शारीरिक व मानसिक स्वास्थ्य-सम्बन्धी मासिक पत्र

| वर्ष ६ अङ्क १० | अप्रेल १९५४ | वार्षिक मूल्य ४) एक प्रति ।=) |
| --- | --- | --- |

## आरोग्य का अधिकारी कौन ?

वे लोग जो प्राकृतिक चिकित्सा के सिद्धान्तों का ज्ञान नहीं रखते और केवल मित्रों के कहने सुनने तथा ज़ोर देने पर ही किसी एक रोग से मुक्त होने के लिये इलाज शुरू करते हैं बहुधा उनकी ओर से यह प्रश्न बार बार पूछा जाता है "फिर भी मुझे अच्छा होने में कितने दिन लगेंगे"।

प्रश्न बड़ा आसान है, लेकिन इसका उत्तर इतना आसान नहीं। किसी भी रोग से छुटकारा पाने की अवधि का आधार इस बात पर निर्भर है कि रोगी में विजातीय द्रव्य किस मात्रा में एकत्र है। इस विजातीय द्रव्य ने शरीर के किन अंगों पर अपना दबाव डाला है और इस दबाव से उन अंगों को और शरीर को कितनी हानि पहुंची है। इसके अतिरिक्त यह भी देखना है कि रोग की अवस्था क्या है ? यानी रोग तीव्र अवस्था में है या कि जीर्ण अवस्था में। रोग का प्रभाव मानसिक स्थिति पर कितना पड़ा है। यही नहीं एक बात जो इन सबसे अधिक आवश्यक है वह है रोगी की जीवन-शक्ति। इन सब बातों पर निश्चयपूर्वक विचार कर लेने के बाद ही हम इस प्रश्न का कोई विश्वासनीय उत्तर दे सकते हैं। हमारा यह उत्तर १६ आने सही होगा, ऐसा नहीं कहा जा सकता। इसका कारण केवल यह है कि व्यक्तिगत रूप से हर रोगी की इलाज के प्रति प्रतिक्रिया अलग अलग होती है।

तीव्र रोग, प्राकृतिक चिकित्सा द्वारा सहज ही में ठीक हो जाते हैं चाहे वह हैज़ा हो या प्लेग ही क्यों न हो। चेचक, खसरा, मोतीझरा, टायफाइड आदि तीव्र

रोगों के उदाहरण हैं और कौन नहीं जानता कि इन सभी रोगों में दवाओं को छोड़ प्रकृति का आश्रय लिया जाता है और देखने व सुनने में इतने भयानक ये रोग, केवल रोगी की उचित देखभाल करने से बिना दवा ठीक भी हो जाते हैं।

*सभी तीव्र रोगों में, जिनमें ज्वर आदि सभी शामिल हैं, प्राकृतिक चिकित्सा जादू का सा काम करती है, ये रोग बच्चों में हों या बूढ़ों में, स्त्रियों में हों या पुरुषों में।*

औषधि विज्ञान के मतानुसार जीर्ण रोगों का अर्थ है, असाध्य रोग। उनका ऐसा समझना गलत नहीं। जीर्ण रोगों की उनके पास चिकित्सा ही क्या है? यह तो रोगी का भोलापन है कि वह जानता हुआ भी समझने को कोशिश नहीं करता। वह स्वयं अपने आपको धोके में डालता है। वह अन्धेरे से बाहर आना ही नहीं चाहता। कोई जीर्ण रोग एक दिन में अपने पांव नहीं जमा लेता। जीर्ण रोग धीरे धीरे बढ़ता है और बढ़ता है उस समय जबकि रोगी दवा खाता होता है। दवा से किसी एक तीव्र रोग के अच्छा न होने का परिणाम है जीर्ण रोग, तो फिर वहां और दवाओं का क्या काम? अक्सर यह होता है कि रोग से पीछा छूटते न देख और दवाओं से तंग आकर रोगी प्राकृतिक चिकित्सा की ओर झुकता है। ऐसे रोगियों के इलाज में तो, इतनी कठिनाई नहीं पड़ती। कठिनाई होती है, उनके सन्देहों को दूर करने में, उन आशा और धैर्य रहित परेशान रोगियों को यह विश्वास दिलाने में कि वे ठीक हो सकते हैं। ऐसे ही रोगी बार बार यह दोहराते भी हैं कि वह कितने दिनों में ठीक हो जायेंगे।

जब ये लोग प्राकृतिक चिकित्सक के पास पहुंचते हैं तो उस समय तक रोग काफी गहरा हो चुका होता है। इनकी परेशानी का एक कारण यह भी रहता है कि बिना लाभ उठाये ये कई डाक्टरों के दरवाज़ों पर ठोकरें खा चुके होते हैं।

प्राकृतिक चिकित्सक जादूगर होने का दावा नहीं करता। इलाज में वह केवल प्रकृति को सहयोग देता है—वह जानता है कि रोग से अच्छा होना प्रकृति ही पर निर्भर है, और प्रकृति हमारी इच्छा अनुकूल नहीं अपने नियमानुकूल काम करती है। इसीलिए यह कहना आसान नहीं कि कोई रोगी कितने दिनों में ठीक हो सकता है। ऊपर कही बातों को ध्यान में रखते हुए केवल अन्दाज़ा ही लगाया जा सकता है। एक अनुभवी प्राकृतिक चिकित्सक का यह अन्दाज़ा लगभग ठीक ही रहता है।

कोई भी ऐसा रोगी जो किसी पुराने रोग से पीड़ित है यदि प्राकृतिक चिकित्सा

# मिट्टी और पानी

ले०—कुमारी पुष्पलता श्रीवास्तव

मिट्टी और पानी के प्रयोगों के विषय में बहुत कुछ कहा जा सकता है। परन्तु आज मैं मिट्टी व पानी के स्वास्थ्य व रोगों में प्रयोग बताऊंगी। यों तो हमारे शरीर पर मिट्टी और पानी का प्रभाव इतना व्यापक होता है कि इसका प्रचलन हमारे देश में प्राचीन काल से रहा है। परन्तु जिस प्रकार हमारे इतिहास और साहित्य का लोप हो गया है उसी प्रकार हम क्रमशः मिट्टी और पानी के प्रयोगों से भी अनभिज्ञ हो चुके हैं। आजकल जो ज्ञान और प्रेरणा मिट्टी और पानी के प्रयोगों के विषय में हमें मिली है वह यूरोप के एडल्फ जस्ट तथा लुइसकुइने महोदय के सराहनीय प्रयोगों का फल है। जब भारत में लोगों ने उनकी पुस्तकों को पढ़ा तो रोग संतप्त शिक्षित वर्ग के कुछ लोगों ने उनके प्रयोग आरम्भ किये। मामूली चर्म रोगों से लेकर कठिन से कठिन मानसिक रोगों तक की चिकित्सा मिट्टी और पानी द्वारा होती है और स्वस्थ मनुष्यों के लिए घर्षण स्नान तथा अखाड़े की मिट्टी में लोटना कितना लाभप्रद होता है यह वे ही बता सकते हैं जिन्होंने इससे लाभ उठाया है। शीतल जल से स्नान, थकावट तथा गर्मी का प्रभाव दूर करने में कैसा तात्कालिक गुणकारी है, यह प्रत्येक व्यक्ति का अनुभव है। मैं पूज्य बापू के अपने बच्चों पर किये गए प्रयोगों के दो उदाहरण देकर मिट्टी व पानी के रोगों पर प्रभाव का संक्षिप्त विवरण दूंगी। एक बार दक्षिण अफ्रीका में पूज्य बापू के लड़के के पैर में घाव हो गया। डाक्टरों ने राय दी कि यह घाव ठीक नहीं हो सकता। लड़के का पैर काटना होगा। कस्तूरबा जी इस बात पर तैयार ही नहीं हो रही थीं। बापू ने एडल्फ जस्ट की पुस्तक पढ़ी थी। उन्होंने डाक्टर से कहा कि मैं इस पर मिट्टी बाँधूँगा आप नित्य देखते रहिए कि यह खराब तो नहीं हो रहा है। डाक्टर यह चेतावनी देकर कि आप लड़के का जीवन संकट में डाल रहे हैं उक्त सुझाव

---

प्रणाली द्वारा इलाज लेना आरम्भ करता है तो उसे यह न भूलना चाहिए कि जिस प्रकार पुराने और जीर्ण रोग को बनने में समय लगता है उसके बिगड़ने के लिए भी उचित समय चाहिए। ऐसे रोगी का यह धर्म और कर्तव्य हो जाता है कि वह अपने डाक्टर को काफी समय देवे ताकि वह उसके कष्टों का निवारण कर उसे व्याधिमुक्त कर आरोग्य की दहलीज़ पर ला सके।

प्रकृति धीरे धीरे कार्य करती है परन्तु यह कार्य विश्वासनीय ढंग से होता है। रोग को ठीक करने में भले ही समय लगे लेकिन हर वह व्यक्ति जो निश्चयपूर्वक प्रकृति मां का आवाहन करता है, मनोवांछित स्वास्थ्य और आरोग्य का अधिकारी है।

---

पर सहमत हो गया। बापू ने मिट्टी बांधना आरम्भ किया। डाक्टर को नित्य आश्चर्य के साथ कहना पड़ता कि घाव खराब नहीं हो रहा है। कुछ दिनों के प्रयोग के बाद लड़के का पैर बिलकुल ठीक हो गया और वह पहिले की तरह खेलने कूदने लगा। दूसरी बार एक लड़के को तीव्र ज्वर आया। किसी डाक्टर की ठीक समझ में न आया कि रोग क्या है, परन्तु यह सबका मत था कि रोग सांघातिक है। बापू जी ने एक गीली चादर कम्बल पर बिछाई और मुंह खुला रखकर बच्चे का बाकी सारा शरीर उसमें भली प्रकार से लपेट दिया। फिर मुख व नाक को छोड़कर सिर भी भीगी तौलिए से लपेट दिया और ऊपर से कम्बल ओढ़ा दिया। प्रायः पौन घन्टे बाद जब चादर हटाकर उसका बदन पोंछकर स्वच्छ बिस्तर पर लिटाया तो उसका ज्वर कम हो गया था और रोग के विष के जो लक्षण दिखाई दे रहे थे उनमें कमी मालूम हुई। इस भांति कई बार पूरे शरीर को गीली पट्टी के द्वारा लपेटने से लड़का ठीक हो गया।

मिट्टी का प्रयोग कई प्रकार से होता है। जैसा कि सूजन के स्थान पर अथवा फुड़िया पर या घाव पर मिट्टी की पुल्टिस बांधना। इसके लिए खूब महीन मिट्टी पीस ली जाती है उसमें से कंकड़ रोड़े आदि भली प्रकार निकाल देना चाहिए, फिर उसको ठन्डे या गरम पानी से सान लेना चाहिए। जहाँ पट्टी लगाना हो उस स्थान के आकार के अनुसार एक कपड़े पर एक अंगुल मोटी पट्टी बनाकर लगा देते हैं और चारों ओर एक पट्टी बांध देते हैं जिससे मिट्टी अपने स्थान से न हटे। दो तीन घन्टे बाद मिट्टी निकाल कर दूसरी मिट्टी का पुल्टिस उसी प्रकार बनाकर लगाई जाती है। इसी भांति जब तक बिल्कुल ठीक न हो जावे, बदल बदल कर मिट्टी लगाते रहना चाहिए। एक बार प्रयोग की हुई मिट्टी दुबारा न प्रयोग करना चाहिए। हमेशा स्वच्छ स्थान की मिट्टी लेकर व्यवहार करना चाहिए। चिकनी मिट्टी या पिंडोर मिट्टी इसके लिए उत्तम होती है। पेट के रोगों के लिए आठ अंगुल चौड़ी व बीस अंगुल लम्बी पट्टी बताई हुई विधि के अनुसार बनाकर पेडू पर लगाने से अनेकों प्रकार के पेट के रोग अपच, कब्ज़ आदि दूर हो जाते हैं। पेडू पर मिट्टी की पट्टी रात में सोते समय लगाना बहुत सुविधा जनक है। और रात्रि में जब आँख खुले और आलस्य मालूम हो तभी निकाल देना चाहिए। स्त्रियों के गर्भाशय सम्बन्धी अनेक रोगों में पेडू पर मिट्टी की पट्टी गरम पानी में मिट्टी सान कर लगाने से लाभ होता है और मिट्टी की पट्टी के ऊपर एक ऊनी या मोटा कपड़ा लपेट देना चाहिए।

बिच्छू के काट लेने पर मिट्टी की पुल्टिस बनाकर हर दस मिनट बाद बदलना चाहिए, यह दर्द तथा सूजन दोनों के लिए लाभकर होता है। सांप के काटने पर रोगी को मिट्टी में गले तक गाड़ देते हैं इस प्रकार कई रोगियों की जान बचते देखी गई है।

# गठिया (वात रोग) से
## मैं किस प्रकार मुक्त हुआ ?

ले०—आर्थर फैन्टन

मेरी १६ वर्ष की आयु थी। मैं बहुत बीमार हो गया। मेरे हाथों, पावों, टांगों और कन्धों में तीव्र दर्द और सूजन पैदा हो गई। दशा इतनी खराब थी कि मैं किसी अंग को प्रचंड पीड़ा के बिना हिला डुला न सकता। कभी कभी मैं इतना कमज़ोर हो जाता कि मूर्छा से बचने के लिए मुझे बरांडी लेनी पड़ती। कई सप्ताह के पश्चात् देहात के एक चिकित्सक ने मेरे रोग का निदान गठिया ज्वर किया परन्तु उसका इलाज मुझे मेरे दर्दों से कोई आराम न पहुंचा सका। मुझे पीने को दवा दी गई। जिन अंगों में दर्द था उन्हें गरम फलालेन के कपड़ों से सेंका गया, मालिश की गई और तेल लगाये गये। १८ सप्ताह तक यह सब कुछ होता रहा और प्रकृति ने ही अन्त में मेरी सहायता की। मैं धीरे धीरे ठीक होने लगा। मैं अपने काम पर वापिस आ गया। दर्द के हल्के हल्के दौरे कभी कभी हो जाते। नौ वर्ष व्यतीत हो गये अब मेरी आयु २५ वर्ष की थी। मैं फिर बीमार पड़ गया। अबकी बार मेरा इलाज एक नये और युवक डाक्टर ने अपने हाथों में लिया। इलाज एक बार फिर वही हुआ। वही दवायें, गरम पानी की बोतलों का सेंक, तरह तरह के तेलों और दवाओं की मालिश, खाने को मिलता चाय और मांस। डाक्टर का कहना था कि इससे शरीर को शक्ति बनी रहेगी। एक बार फिर जैसा कि मैं अब जानता हूं प्रकृति और मनोबल ने ही मुझे सहायता दी और अतिरिक्त इसके कि मेरा उपचार ग़लत होता रहा, मैं पुन, कहने को स्वस्थ हो गया।

मैं उद्योग धन्धों में फँस गया अ र अपना काम करने लगा। अब भी कभी कभी हल्के हल्के दर्द के दौरे होते रहते। यह इतने कष्टदायक नहीं थे कि मेरे दैनिक कार्य में बाधक बनते। मेरी आयु अब ३५ वर्ष की हो चुकी थो कि अकस्मात दर्द ने मुझे एक बार फिर आ घेरा। यह रोग का तीसरा आक्रमण था जो पहले आक्रमणों से अत्यधिक भयानक था। उसी पुराने डाक्टर द्वारा मेरी चिकित्सा आरम्भ हुई और यद्यपि आज वह पहले से अधिक अनुभव रखता था। मुझे जो इलाज दिया, वह वही था जो आज से दस वर्ष पहले मेरे बीमार पड़ने पर मुझे दिया गया था। सारे शरीर में दर्द और सूजन मौजूद थी। डाक्टर ने मुझे बतलाया, इस आक्रमण की स्थिति बहुत गम्भीर है और इसका प्रभाव मेरे हृदय पर पड़ा है। एक बार बहुत रात गये डाक्टर को बुलाना पड़ा। मैंने सुना, साथ के कमरे में मेरी स्त्री डाक्टर से पूछ रही है कि मैं इस बार

ठीक हो सकूंगा या नहीं, उसने उत्तर दिया: रोगी की दशा संकटमय है और यदि आज की रात वह जीवित रहा तो हो सकता है वह बच जाए। डाक्टर मेरे कमरे में प्रविष्ट हुए और जब कि वह एक हाथ में घड़ी थामे हुए मेरी कलाई को पकड़े हुए था, मैंने धीमे से उसे कहा 'डाक्टर' चिन्तित न हों, मैं कल प्रातः आपको जिन्दा ही मिलूंगा, मुझे अभी जीवन में बहुत कुछ करना है।

चारपाई पर पड़े पड़े सात मास व्यतीत हो गए और जब अन्त में मैंने चारपाई छोड़ी तो मेरी स्थिति एक अपाहिज की सी थी। दो लकड़ियों के सहारे के बिना मैं चल न पाता था। मैं अपनी आयु से अधिक वृद्ध दिखाई देता।

'यह दशा और कई सप्ताहों तक चली। मैं बालों में कंघी करने के योग्य भी न था। मेरा डाक्टर भी परेशान हो गया। एक रोज़ उसने आकर मुझसे कहा "यदि तुम्हें इस रोग से छुटकारा पाना है और स्थायी रूप से आरोग्य प्राप्त करना है तो तुम्हें दवायें बन्द ही कर देनी होंगी। अब तुम्हें दवा नहीं लेनी होगी। मेरा विचार है तुम किसी चश्मे पर चले जाओ और वहीं जल चिकित्सा करो। मैंने उसका परामर्श स्वीकार किया और जल चिकित्सा के लिए चला गया। वहां पहुंच कर मुझे चिकित्सक ने बतलाया "मैंने पिछले कई वर्षों में कितने ही निराश गठिया के रोगियों की चिकित्सा करके उन्हें नवजीवन प्रदान किया है परन्तु केवल वही रोगी ठीक हो सके जिन्होंने मुझे सहयोग दिया, इन अच्छे होने वालों की संख्या सैकड़ों नहीं हजारों में है और यह सब रोगी वह थे जो वर्षों तक औषधि विज्ञान द्वारा इलाज लेकर नाश हो चुके थे"। चिकित्सक ने मेरे भोजन के विषय में पूछा मैंने उत्तर दिया "मैं सभी कुछ खाता हूं मांस, अण्डा, मछली, सब्जियां आदि। शक्कर बहुत अधिक"। मैं जब यह सब कुछ कह रहा था तो डाक्टर एक कागज़ पर कुछ लिख रहा था।

डाक्टर ने कागज़ का वह टुकड़ा मेरे हाथ में देते हुए कहा यह रही तुम्हारी भोजन तालिका। मैंने आश्चर्य से पूछा 'मेरे भोजन पर इतनी पाबन्दी क्यों" ? मेरी चिकित्सा प्रणाली ही ऐसी है। अम्ल उत्पादक भोजन ही इस रोग का एकमात्र कारण होते हैं और जब तक तुम अपने भोजन को क्षार प्रधान न बनाओगे, तुम इस रोग से स्थायी रूप से छुटकारा नहीं पा सकते। मैंने चिकित्सक से पूछा "क्या स्थायी लाभ से आपका अर्थ यह है कि मुझे जीवन में दुबारा गठिया का आक्रमण न होगा"। "नहीं होगा यदि आप भविष्य में प्रकृति के नियमों का पालन करते रहेंगे"।

कुछ सप्ताहों में ही मैं स्वस्थ हो गया। आज इस बात को ४० वर्ष व्यतीत हो चुके हैं। मेरा रोग मेरे लिए एक भूली हुई बात है। जल चिकित्सा लेने के बाद से आज तक मुझे फिर रोग नहीं हुआ।

[शेष २२४ पृष्ठ पर]

# रक्त--आठों पहर का डाक्टर

शरीर के सभी अंगों के लिए पोषक तत्व पहुंचाना और तंतुओं में जीवन-प्रदायिनी ओषजन (आक्सीजन) का समावेश करना ही, हमारे रक्त का एकमात्र कार्य नहीं है। इसके अतिरिक्त, यह चमत्कारपूर्ण तरल पदार्थ हमारे शरीर की रखवाली के लिये आठों पहर के डाक्टर का सा काम भी करता है। जब, किसी संयोग से कोई रोगाणु हमारे शरीर में प्रवेश करने में सफल हो जाते हैं, तो हमारे रक्त-कोष तुरन्त ही उन पर टूट पड़ते हैं और उनके साथ भयंकर युद्ध छेड़ देते हैं।

रक्त में तरलांश, रक्ताणु, श्वेताणु, चकतियां (प्लेटलेट्स) तथा लवण होते हैं। एक घन मिलीमीटर रक्त में ५० लाख रक्ताणु और ७ हजार ५ सौ श्वेताणु होते हैं। जो शरीर के लिए बड़े महत्व का काम करते हैं। ये श्वेताणु ही सैनिक हैं, जो रोग पैदा करने वाले कीटाणुओं के आक्रमण के समय उनका सामना करते हैं।

जब ये रोगाणु शरीर के किसी भाग में प्रवेश करते हैं, तो रक्त के श्वेताणु भारी संख्या में उस स्थान की ओर दौड़ते हैं, और उस स्थान को घेर कर आक्रांत रोगाणुओं के विनाश कार्य में तत्पर हो जाते हैं। वे आक्रमणकारियों को घेर कर मारते हैं। ऐसी अवस्था में कभी कभी रक्त के केवल एक श्वेताणु के भीतर पन्द्रह बीस रोगाणु तक देखे गये हैं। रोगाणु बड़े ज़हरीले होते हैं। इसलिए जब इन रोगाणुओं और श्वेताणुओं में संघर्ष छिड़ता है, तो कुछ श्वेताणु दूसरों से निर्बल साबित होते हैं। जो श्वेताणु इस लड़ाई में मारे जाते हैं, मवाद का अधिकांश उन्हीं से बनता है और इस मवाद वाले स्थान को ही फोड़ा-फुन्सी का नाम दिया गया है।

शरीर में अपने दोषों को अपने आप सुधारने की जो क्षमता है, उसमें रक्त का भी बहुत कुछ हाथ होता है। रक्त में, जमकर थक्का बन जाने की एक क्रिया होती है और जब शरीर में किसी चीज़ के लग जाने या कट जाने से जख्म हो जाता है तथा खून बहने लगता है, तो प्रकृति, इसी क्रिया के द्वारा रक्त का बहाव बन्द करती है। रक्त का थक्का बनते समय, बड़ी पेचीदा रासायनिक क्रियायें होती हैं। क्योंकि रक्त में यदि हर समय थक्का बनाने के तत्व मौजूद हों, तो रक्त वाहिनियों में रक्त जम जाय, और इस प्रकार बड़ा संकट पैदा हो जाय। असलियत यह है, कि रक्त में एक ऐसा पदार्थ होता है, जो रक्तवाहिनियों में तो खून को जमने नहीं देता, पर जख्म होने पर, बाहर जाने वाले रक्त को जमा देने वाली प्रक्रिया जारी कर देता है।

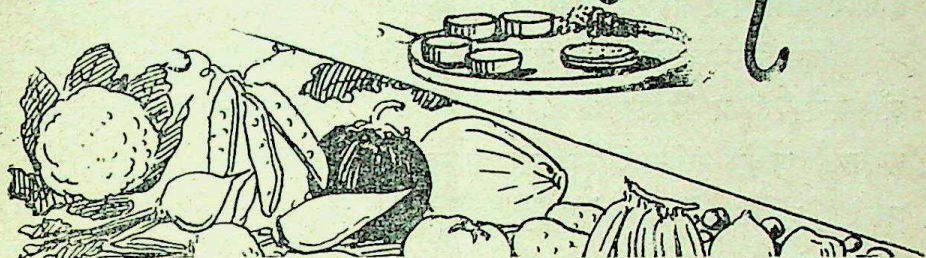
ऊंचाई पर फेफड़ों के वायुकोषों में ओषजन का दबाव कम हो जाता है। इसलिये फेफड़ों में आने वाला हर रक्ताणु कुछ कम ओषजन प्राप्त करके ही फेफड़ों से

बाहर निकलता है। यह कमी पूरी करने के लिये, फेफड़ों में रक्ताणुओं के आवागमन की गति बढ़ जाती है और इस प्रकार रक्त प्रवाह तेज़ हो जाता है। प्लीहा इन रक्ताणुओं का भण्डार है और उनकी संख्या बढ़ाने की आवश्यकता पड़ने पर, प्लीहा से ये रक्ताणु आ आकर रक्त में मिलते रहते हैं। यदि फिर भी आवश्यकता पूरी न हो, तो लम्बी हड्डियों की मज्जा में पाये जाने वाले रक्त-निर्माता अंगों (आरगनों) की गति विधि से भी ये रक्ताणु प्राप्त होते हैं। इस प्रकार शरीर को स्वस्थ रखने के लिये रक्त महत्व का काम करता है। इसमें श्वेताणुओं का काम तो अधिक महत्व का है ही, किन्तु रक्ताणुओं का काम भी कम महत्वपूर्ण नहीं है।

---

[२२२ पृष्ठ का शेष]

आज भी मेरा भोजन प्राकृतिक जीवन के नियमों के अनुसार है। मैं मांस नहीं खाता और न ही सफेद चीनी का प्रयोग करता हूं। चोकर सहित आटे की रोटी और सब्जियां मेरे भोजन का प्रमुख अंग हैं। इस समय मेरी आयु ७६ वर्ष की है और मेरी इस दीर्घायु और आरोग्य का श्रेय प्राकृतिक नियमों को ही प्राप्त है।

---

# प्राकृतिक मिठाइयाँ (६)

ले०—श्रीमती सरस्वती देवी, गौड़

**रसगुल्ला नं० ३ (रसभरी)**—खाद्योज 'सी' और लोहम् से भरपूर इस मिठाई का सेवन फागुन से बैसाख तक ख़ूब किया जा सकता है। इससे पेट साफ़ होता है, और रक्त की अम्लता दूर होकर शरीर में शुद्ध रक्त की उत्पत्ति होती है। इसमें जल ८२·७%, प्रत्यामिन १·८%, वसा ०·२%, खनिज लवण ०·६%, कार्बोज ११·५%, खटि कम ०·०१%, स्फुर ०·०६%, तथा लोहम् १·८ मिलिग्राम होता है।

**रसगुल्ला नं० ४ (पौंडा)**—गोरखपुर की ज़मीन इस प्राकृतिक मिठाई के लिये अधिक उपजाऊ है। वहाँ का पौंडा-गन्ना मोटा साथ ही साथ नरम और रस से भरपूर होता है। ऐसे ही एक नरम गन्ने को लेकर छील डालिये और गंड़ेरियाँ बनाकर तशतरी सजा दीजिये। ऊपर से गुलाब-जल या केवड़ा-जल छिड़क दीजिये। बस रस गुल्ला तैय्यार है। इसमें लोहम् अधिक होने के कारण यह रक्त को बढ़ाता भी है और साफ़ भी करता है। कातिक से फागुन तक यह मिठाई मिलती रहती है।

**गुलाब जामुन नं० १ (पिण्ड खजूर)**— मिठाइयों में यदि गुलाब जामुन खाना हो तो सफ़ेद चीनी, सड़े खोये, मैदा और डालडा के योग से बने कृत्रिम और हानिकारक मिठाई को न खाकर सुन्दर, लाभप्रद और प्राकृतिक गुलाब जामुन पिण्ड खजूर खाइए और स्वास्थ्य बनाइए। इस मिठाई के बनाने में प्रकृति निम्नलिखित सामग्री लगाती है :—

जल २६·१%, प्रत्यामिन ३·०%, वसा ०·२%, खनिज १·३%, कार्बोज ६७·३%, कैलशियम ०·०७%, फासफोरस ०·०८%, लोहा १०·६, मिलीग्राम, खाद्योज 'ए' ६००, 'बी' ३०, 'डी' कम।

यह प्राकृतिक मिठाई सस्ती, स्वादिष्ट, स्वास्थ्य वर्धक, और सबके लिए लाभदायक एक पूर्ण भोजन है। इसकी प्राकृतिक शकर, शहद की तरह ही शीघ्र पच जाती है और इससे चर्बी भी नहीं बढ़ती।

इस मिठाई के सेवन से शरीर पुष्ट होता है, शुक्र और बल बढ़ता है, मूर्छा और वात-पित्त का नाश होता है, शराब पीने से उत्पन्न उपद्रव शान्त होते हैं, दस्त रुकता है, अधिक पसीना आना, लार बहना एवं आंसू आना बन्द होता है, प्यास मरती है, क्षय रोग में लाभ होता है, बहुमूत्र रोग जाता है तथा बच्चों के पेट के रोग शान्त होते हैं।

इस मिठाई का एक नाम 'सूर्य का संग्रहीत प्रकाश' भी है। अरबी कहते हैं—'खजूर के पेड़ का सिर आग में और पैर पानी में होना चाहिये'। यह मिठाई भारत में भी पैदा होती है, लेकिन अरब में पैदा हुई यह मिठाई बढ़िया होती है। यह बच्चों के शरीर के विकास के लिए बड़ी लाभदायक वस्तु है। इसके लिए खजूर को साफ पानी से धोकर और दूध में भिगोकर बाद में मसल व छानकर दिन में दो-तीन बार बच्चों को पिलाना चाहिए। इसमें लोहा, चूना, मगनेशियम, सोडियम, पोटाशियम आदि उपयोगी तत्वों के होने से इससे हड्डी और दांत बज्र की तरह मज़बूत हो जाते हैं। इसके मौसिम में भोजन के साथ यह मिठाई थोड़ी जरूर खानी चाहिये।

गांधी जी इस मिठाई को बकरी के दूध के साथ बड़े प्रेम से खाते थे और लाभ उठाते थे। इस मिठाई के साथ दूध और मठा का मेल अच्छा बैठता है। इनके मेल से यह शीघ्र पच जाती है, अन्यथा देर से पचती है। इसे खूब चबा-चबाकर ही खाना चाहिये। इसका अधिक खाना भी ठीक नहीं।

**गुलाब जामुन नं० २ (जामुन)**—यह ग्रीष्म ऋतु की मिठाई है। इस मिठाई में जल ७८·२%, प्रत्यामिन २·७%, वसा ०·१%, खनिज लवण ०·४%, कार्बोज १९·७%, खटिकम ०·०२%, स्फुर ०·०१%, लोहम १·० मिलीग्राम, तथा खाद्योज 'बी' और 'सी' होते हैं। यह मिठाई पाचक होने से पेट के सारे रोगों को दूर करने की ताकत रखती है। इसका सेवन यदि आम के रस के साथ किया जाय तो बहुमूत्र की दवा बन जाती है और तिल्ली की अचूक दवा तो यह है ही। हृदय, मस्तिष्क और यकृत को बल प्रदान करती है। इससे भूख भी खूब लगती है। आम के अजीर्ण को यह मिठाई तत्काल दूर करती है। इसे खाली पेट नहीं खाना चाहिये। आम खाने के बाद इसको खाना सर्वोत्तम है। यह मिठाई तीन रंगों की होती है—काली, लाल तथा सफेद। सफेद जामुन की यह मिठाई बंगाल की तरफ अधिक पाई जाती है।

# क्षौर-कर्म

ले०—आचार्य श्री गंगाप्रसाद गौड़, 'नाहर'

क्षौर-कर्म करने-कराने के सम्बन्ध में दो बातें हैं। एक पक्ष का कहना है कि शरीर पर के उगे हुए बालों को कटवाना प्रकृति-विरुद्ध है। कारण, वे शरीर के लिए उपयोगी तथा उसकी रक्षा के निमित्त होते हैं। प्रमाण में वे कहते हैं कि मनष्येतर सभी जीव-जन्तु अपने शरीर के बालों की बड़ी सम्हाल रखते हैं और उनके काट लिए जाने पर वे अस्वस्थ हो जाते हैं, फिर मनुष्य ही क्यों अपने बालों को तरशवाये और इस तरह अपने स्वास्थ्य की हानि आप करे। दूसरे पक्ष का कहना है कि शरीर के बाल और नख, शरीर के विजातीय द्रव्य हैं, इन्हें शरीर से अलग करते रहना ही ठीक है। यहां पर इन दोनों रायों पर थोड़ा-थोड़ा विचार किया जाता है।

पहले, पहली राय को लीजिए। प्रकृति ने हमारे समग्र शरीर पर असंख्य छोटे-छोटे बाल, परन्तु सर, दाढ़ी, नाक के नथुनों, बरौनियों, पलकों, मूछों के स्थान पर बगलों एवं गुह्य भागों पर काफी बड़े बड़े बाल पैदा किये हैं। जिनमें से क्षौर-कर्म करते या कराते समय हम केवल सर के बाल, दाढ़ी के बाल, मूछों और बगलों के बाल तथा कुछ लोग गुह्य भागों और नाक के बाल ही साफ करते या करवाते हैं, और शेष समस्त शरीर पर फैले छोटे-छोटे अनगिनित बालों, बरौनियों और भौहों को बिना साफ किये हो मरते दम तक छोड़े रहते हैं। स्पष्ट है कि हम शरीर के जिन स्थलों के बाल बनवाना पसन्द करते हैं, वह केवल इसलिए कि वे स्थल साफ-सुथरे होकर थोड़ा सुन्दर दिखने लगें। नहीं तो यदि क्षौर-कर्म का कोई अन्य मन्तव्य होता तो शरीर पर के सभी स्थलों के बाल अनावश्यक समझ कर दाढ़ी, मूछ आदि के बालों के साथ ही कटवाये जाते। पर ऐसा होता नहीं है। अतः यह सिद्ध हुआ कि शरीर पर के किसी स्थल का बाल कटवाना प्रकृति-सम्मत नहीं है, और हम जो ऐसा करते हैं वह केवल अपनी सौन्दर्य-वृद्धि के लिए ही करते हैं। इतना ही नहीं, शरीर के किसी स्थल का बाल कटवाना स्वास्थ्य की दृष्टि से हानिकारक भी होता है।

सूक्ष्म दृष्टि से देखने पर पता चलेगा कि हमारे शरीर के जो-जो स्थल महत्व-पूर्ण एवं कोमल हैं वे ही हड्डियों के ढांचों तथा लम्बे-लम्बे बालों से सुरक्षार्थ ढंके होते हैं। वे महत्वपूर्ण और कोमल स्थल हैं :—मस्तिष्क, नेत्र, नासिका रन्ध्र, बगलें, मर्दों की छाती, एवं गुह्य भाग। शरीर के ये सभी स्थल अस्थियों और लम्बे-लम्बे बालों से सुरक्षित रहते हैं, अतः इन स्थलों के बालों को काटकर इन्हें निरावरण कर देना किसी वस्त्रधारी व्यक्ति को निवस्त्र करने के समान ही होगा।

सर के बाल हमारे ताज हैं। उनसे हमारे सर की रक्षा होती है। वे गर्मी में हमारे मस्तिष्क को गर्मी से बचाते हैं तथा जाड़ों में सर्दी से उसकी रक्षा करते हैं

दाढ़ी के बाल भी मुड़वाना ठीक नहीं। कारण, मर्दों के कण्ठ के एक कोमल भाग को सर्दी-गर्मी से रक्षा करने के लिए प्रकृति ने पुरुषों की दाढ़ी पर बाल उगाये हैं। अनुभव से जाना गया है कि जिनको जरा सी ही सर्दी लगने से जुकाम हो जाता है उनके लिए दाढ़ी का रखना बहुत हितकर है। कहते हैं, दमा के रोगी यदि सर और दाढ़ी के बाल बनाना त्याग दें तो उनका रोग धीरे-धीरे चला जाता है।

आजकल ९० प्रतिशत जनता मूँछ मुड़वाती या कटवाती है। किन्तु यह स्वास्थ्य के लिए अहितकर है। जर्मनी के प्रसिद्ध डाक्टर रिटर एम० डी० ने अनेक वर्षों के अनुभव के पश्चात सिद्ध किया है कि मूंछ मुड़वाने से आखों की ज्योति कम हो जाती है।

नाक के अन्दर के बाल भी कभी नहीं कटवाने चाहिये। ऐसा करने से आंखों की रोशनी कम हो जाती है। प्रकृति ने नाक के बालों को भी सकारण उत्पन्न किया है। अर्थात् सांस द्वारा जाने वाला प्राण-वायु इनसे छनता हुआ फेफड़ों में प्रवेश करता है जिससे हानिकारक कीटाणु-परमाणु तथा धूलादि इनमें उलझ कर रह जाते हैं और केवल विशुद्ध वायु ही भीतर जा पाता है। इसी प्रकार शरीर के अन्य स्थलों के बालों को भी शरीरोपयोगी समझ कर उनका कटवाना प्रकृति के नियमों के विरुद्ध समझना चाहिये।

दूसरे पक्ष की राय से सर, दाढ़ी आदि के बाल अनावश्यक होते हैं, इसलिए उन्हें कटवाते रहना चाहिये। अतः यहां पर अपनी तरफ से कुछ न कहकर इस बात का भार हम अपने बुद्धिमान पाठकों पर छोड़ना चाहते हैं कि वे किस पक्ष का समर्थन करते हैं। फिर भी क्षौर-कर्म के इतिहास तथा विधि-विधान पर थोड़ा प्रकाश डाले बिना इस प्रकरण को समाप्त करना ठीक नहीं प्रतीत होता।

क्षौर-कर्म के सम्बन्ध में वेदों में उल्लेख है। उनमें क्षौर-कम करने के लिये उस्तरा कैसा हो ? नाई कैसा हो ? आदि पर सूक्ष्म विवेचन हुआ। इससे स्पष्ट है कि

क्षौर कर्म की क्रिया संसार में लाखों वर्षों से प्रचलित है। मालूम होता है आदि काल में कुछ लोग क्षौर कर्म करवाते थे और कुछ लोग नहीं। आज भी पंचकेशी साधू बाल आजन्म नहीं बनवाते, जबकि सन्यासियों को मूड़ मुड़वाना शास्त्रों के अनुसार ज़रूरी होता है। वैदिक युग में ब्रह्मचारीगण गुरुकुलों में एक खास ढंग से मूड़ मुड़वाते थे और गाय के खुर के बराबर सर के बीचो बीच चोटी छोड़ते थे। उस ज़माने के गृहस्थों के बाल बनवाने के ढंग भी कुछ अवश्य ही रहे होंगे। शायद मुसलमानों के ज़माने से भारत में पट्टा रखने का प्रचलन आरम्भ हुआ। और अंगरेजों के आ जाने के बाद लोग अंगरेजी ढंग और काट के बाल बनवाने लगे, जो आधुनिक काल में भी प्रचलित है। आजकल बाल बनवाने और मूंछ कटवाने के भांति भांति के काट लोग पसन्द करने लगे हैं। स्त्रियाँ भी बाल बनवाने लगी हैं। अतः बाल बनाने या बनवाने के सम्बन्ध में कुछ नियम यहाँ दिये जाते हैं, जिनको कड़ाई के साथ पालन करना आवश्यक है :—

१—बाज़ारू नाइयों की क्षौर सामग्री से सतर्क रहना चाहिये। उनके उस्तरे, ब्रश, कैंची आदि गन्दे और रोगाणुओं से भरे हो सकते हैं। अतः उन्हें साफ करवाकर और गरम पानी में उबलवाकर ही काम में लेवाना चाहिये, नहीं तो भयानक चर्म-रोग और रक्त-विकार होने को बड़ी सम्भावना रहती है।

२—विदेशी क्षौर-सामग्री, जैसे सेफ्टीरेज़र, ब्रश आदि को भी उत्तम रीति से साफ करके ही काम में लाना चाहिये।

३—अच्छा हो यदि प्रत्येक व्यक्ति अपनी-अपनी क्षौर-सामग्री अलग रखे और दूसरे का उस्तरा, साबुन आदि कभी न इस्तेमाल करे। दूसरे व्यक्ति की कंघी भी इस्तेमाल करना खतरे से खाली नहीं है।

४—बाल बनाने वाला उस्तरा काफी तेज़ होना चाहिये। बोथरा उस्तरा से बाल बनाने से तकलीफ भी होती है और चेहरे की चमड़ी भी कड़ी पड़ जाती है।

५—हजामत के लिये सदैव गरम पानी का इस्तेमाल करना चाहिये।

६—बालों की खूंटी निकलवाने का प्रयत्न नहीं करना चाहिये। इससे चेहरे की त्वचा सख्त हो जाती है।

७—हजामत के लिये बाल उड़ाने का साबुन हरगिज़ काम में नहीं लाना चाहिये। इससे त्वचा की बड़ी हानि पहुंचती है।

८—हजामत के बाद स्नान जरूर करना चाहिये। ❀

# मन का स्वास्थ्य पर प्रभाव

ले०—श्री अशोक जी

हम जैसा सोचते है वैसा ही बन भी जाते हैं, यह एक पुरानी कहावत है। इसीलिये स्वास्थ्य पर मन का प्रभाव विशेष रूप से माना जाता है।

एक ऐसे पुरुष की कल्पना कीजिये जो अपने मित्रों के साथ वार्तालाप कर रहा है और खिल-खिला कर हंस रहा है, सहसा उसे समाचार मिलता है कि उसका अमुक सम्बन्धी या प्रिय मित्र मर गया। सुनते ही वह फूट फूटकर रोने लगता है। उसका प्रफुल्लित मन दुखी हो उठता है।

दूसरी ओर हम एक ऐसे दरिद्र पुरुष को देखते हैं। दिन भर मेहनत करने पर भी उसे अपने और अपने परिवार के लिये आधा पेट भी भोजन नहीं मिल पाता है। उसके बच्चों के पास तन ढांकने को वस्त्र नहीं, शरीर पर हैं कुछ फटे पुराने चीथड़े। यदि सहसा ऐसे पुरुष को किसी लाटरी आदि से काफी धन मिल जावे तो क्या आप उसके मन के हर्ष की कल्पना कर सकते हैं और समझ सकते हैं कि मन की इस प्रफुल्लिता का उसके शरीर पर क्या प्रभाव पड़ा ?

मन के दुखी होने से शरीर दुखी हो जाता है और मन के सुख से शरीर को सुख प्राप्त होता है।

बढ़ा हुआ दुख चिन्ता का रूप धारण कर लेता है और चिन्ता के लिये यह कहा है, कि 'चिता चिन्ता समान' है, जो मृत शरीर को नहीं बल्कि जीवित शरीर को निरन्तर खाया करती है। आज का हमारा जीवन ही कुछ ऐसा हो गया है कि सभी के पीछे कोई न कोई चिन्ता लगी ही रहती है। धनी को लीजिए, धन की कमी नहीं, यदि धन ही सुख दे सकता तो उसके पास सुख की कमी न होती परन्तु हम देखते हैं कि वह एक दूसरी चिन्ता से ग्रसित है। सन्तान नहीं है।

शरीर की इस प्रकार होने वाली क्रिया का प्रभाव हमारे स्वास्थ्य पर पड़ता है दुख और चिन्ता के कुप्रभाव से बचने तथा स्वास्थ्य को उत्तम बनाये रखने के लिये आवश्यक है, मन को चिन्ता रहित और प्रसन्न रखा जावे।

मन द्वारा हमारे शरीर पर जो बुरा प्रभाव पड़ता है उसके लिये दुख के अतिरिक्त जो दूसरी वस्तु उत्तरदायी है वह है क्रोध। क्रोध करने वाले के रक्त में विष उत्पन्न हो जाता है। अमरीकन प्रदेश के एक डाक्टर ने प्रयोग करके देखा है कि क्रोध करने वाले का खून छोटे छोटे जन्तुओं के शरीर में पिचकारी से चढ़ाया गया और वह तुरन्त मर गये। हमारे बहुत से हिन्दुस्तानी भाई भोजन करते समय विशेषकर क्रोध करते हैं

कभी अपनी स्त्री पर बिगड़ते हैं कि रोटी अच्छी नहीं हुई और कभी नौकर पर बिगड़ते हैं कि बर्तन ठीक साफ नहीं हैं। दिन भर तो शान्त रहते हैं परन्तु न मालूम क्यों उन्हें भोजन के समय ही क्रोध उत्पन्न होता है। ऐसे पुरुष अच्छा भोजन करते हुए भी सदैव दुर्बल रहते हैं। भोजन का सार विष रूप में परिणित हो जाता है और उससे उनके शरीर को कोई लाभ नहीं पहुंचता। अतएव प्रत्येक दशा में मनुष्य को क्रोध छोड़ना चाहिये। मन को घेरने वाले काम, मोह, लोभ, मत्सर आदि विचारों का भी ऐसा ही परिणाम शरीर पर पड़ता है। यह भी सब खून को दूषित करते हैं, देखिये भिन्न भिन्न प्रसिद्ध डाक्टर इन विकारों के परिणाम के विषय में क्या कहते हैं।

प्रोफेसर एलमर गेट्स कहते हैं कि 'मैंने प्रयोग करके देखा है कि क्रोध, काम, लोभ व दूसरे क्षुद्र मनोविकार शरीर में विषाक्त द्रव्य उत्पन्न करते हैं'।

मनोवैज्ञानिक के विशेषज्ञों का कहना है 'भय और चिन्ता से लोग पागल हो जाते हैं उनके दांतों में कीड़े लग जाते हैं और बाल सफेद हो जाते हैं'।

सर जार्ज पेरेज कहते हैं 'चिरकाल चिन्ता करने से मनुष्य के शरीर में नाना प्रकार के दूषित रोग उत्पन्न होते हैं'।

अतएव मनोविकारों को छोड़कर मनुष्य को सर्वदा प्रसन्न रहना चाहिये। शरीर के लिये मन की प्रसन्नता एक महान औषधि है। बहुत से डाक्टर औषधि न करके केवल रोगी को प्रसन्न रखकर चंगा कर देते हैं। मानसिक प्रसन्नता लाने के लिये सबसे पहले आवश्यक बात यह है कि मनुष्य सदा किसी न किसी काम में लगा रहे। अंगरेज़ी में एक कहावत है जिसके अर्थ हैं कि सदैव काम में लगे रहने से मनोविकार पदा ही नहीं होता, खाली बैठने से ही नाना प्रकार के बुरे विचार उत्पन्न होते हैं, खाली रहना मन को शैतान का डेरा बनाना है। सदा व्यस्त रहिये, मन पर आपका काबू रहेगा और चित्त प्रसन्न रहेगा।

मन को प्रसन्न करने का दूसरा साधन है, ईश्वर की उपासना। उपासना का अर्थ है, अपने प्रभु से बातचीत। उपासना और ध्यान से मन को बल मिलता है। आत्म-विश्वास जागृत हो जाता है। जिसके पास मनोबल और आत्मविश्वास है वह व्यक्ति क्या नहीं पा सकता? वास्तव में ऐसे ही लोग सच्चे आनन्द और प्रसन्नता के अधिकारी भी होते हैं।

ईश्वर हमारे चारों ओर कण कण में विद्यमान है, इस बात का ज्ञान तो उसके ध्यान ही से प्राप्त हो सकता है। ऐसे ज्ञान का प्रकाश हमारे विचारों को निर्मल, पवित्र और शुद्ध रखने में सहायक होता है।

मेरा लिखने का तात्पर्य यह है कि मन पर होने वाली क्रियायें यदि रचनात्मक नहीं हैं तो उनकी प्रतिक्रिया के परिणामस्वरूप स्वास्थ्य पर बहुत बुरा प्रभाव पड़ता है इसलिये हमें उन सभी बातों से बचना चाहिये।

मन को शुद्ध, पवित्र और प्रसन्न रखने से स्वास्थ्य की वृद्धि होती है। यही नहीं रोगावस्था में जो रोगी अधिक प्रसन्न चित्त रहते हैं मैं अपने अनुभव के आधार पर कह सकती हूं उनको उतना ही अधिक और शीघ्र लाभ भी होता है। निराश, उत्साहहीन हर घड़ी रोनी सूरत बनाये रखने वाले रोगी, रोगी ही रहते हैं। जो अपने मन को जितना प्रसन्न रखता है, रोग उससे उतना ही दूर भागता है।

# चूना, लोहा और तांबा

## हमारे शरीर के पोषण के लिये क्यों आवश्यक हैं।

लेखक—श्री ओंकार नारायन गौड़

### चूना

चूने का कार्य दांत और हड्डी को बनाना तथा उन्हें सुदृढ़ बनाये रहना है। इसको न्यूनता से हृदम की गति का पूर्ण रूप से न होना, धड़के रोग, परिश्रम करने से अधिक थक जाना, साधारण घाव, नाक से रक्त का जाना, बहते रक्त का शीघ्र बंद न होना बच्चों के दांतों का देर से निकलना, उनका देर से चलना, बोलना और खड़ा होना हड्डी की दुर्बलता और सूखा का रोग हो जाता है।

बच्चों को तीन वर्ष से तेरह वर्ष की आयु तक एक माशा, पुरुषों को आधा माशा और स्त्रियों को पुरुषों से कुछ अधिक चूना प्रत्येक दिन के भोजन से प्राप्त होना चाहिये। गर्भवती व दूध पिलाने वाली स्त्रयों को उसकी अधिक आवश्यक होती है।

दूध का सब चूना बच्चे पचा नहीं सकते परन्तु पालक और गाजर का रस देने से वे उसे पूर्ण रूप से पचा सकते हैं।

जिन बच्चों को दूध न मिल सके उन्हें गाजर पालक इत्यादि ही देना चाहिये परन्तु उन्हें दूध का पूरक न समझ लेना चाहिये। पालक और गाजर को बंद बरतन में धीमी आंच पर पका कर उनके रस को निकाल कर देना ही लाभदायक है। उनके प्रयोग से निर्बल भी बलवान हो जायेगा और रक्त की भी बृद्धि होकर मुखपर सुर्खी आ जायेगी। देशी और विलायती गाजर समान रूप से लाभदायक है।

चूना अधिक तर चौलाई, पौवे का साग मेथी, सरसों, मयको के साग, बड़े प्याज़, टमाटर, गाजर, किशमिश, खजूर, अंगूर, सोयाबीन, मटर, मूंग, मसूर, चना, उर्द, अलसी, अजवाईन, ज़ीरा सफेद और दूध में पाया जाता है।

दाल की भूसी और अन्नों के ऊपरी भाग अर्थात चोकर में भी यह अधिकतर पाया जाता है इसलिए उन्हें अनाजों से अलग नहीं करना चाहिये।

### लोहा

लोहे का काम हमारे रक्त में लाल कण उत्पन्न करना और उन्हें लाल रंग का बनाये रखना है सांस लेने में आक्सीजन खींचकर शरीर के कोषों को पहुंचाना तथा दूषित पदार्थों को जलाकर स्वास्थ और पौष्टिक पन में सहायता देना और ओजनीकरण अथवा धनद प्रक्रिया का प्रतिपादन करना और उसे संयोग देना है।

लोह की न्यूनता से रक्तालपता का रोग हो जाता है। और शरीर पीला पड़ जाता है तथा शरीर में बड़ी दुर्बलता आ जाती है।

अधिक लोहे वाले पदार्थ:—हरी पत्ती वाले साग जैसे चौलाई, मेथी, पाल साग, धनिया, पुदिना, नीम की कोंपल, टमाटर, खीरा और मूंग की दाल, चना, बाजरा, सोयाबीन, ज़ीरा सफेद, खजूर, व गुड़ में यह अधिक होता है। सागों में सब चौलाई और मेथी के साग में सबसे अधिक लोह मिलता है। सफेद चावल, चीनी, तेल और घी में लोहे की मात्रा बहुत ही कम होती है।

## तांबा

रक्त के बनने में लोहे के साथ तांबे की भी आवश्यकता होती है नहीं तो लो बिना पचे ही शरीर से बाहर निकल जाता है। चूंकि तांबे की मात्रा अधिक हो जा से हानि पहुंचती है इसलिये तांबे के बर्तन के अन्दर रक्खे हुए भोजन को न खा उसमें केवल रक्खे हुए पानी का ही प्रयोग करना अति लाभदायक है। इस प्रकार पानी पीने से कई प्रकार के ज्वर नहीं होते और हैज़ा के दिनों में तांबे के बर्तन में रक्खे हुये पानी को पीने से हैज़ा होने का भय नहीं रहता। चूँकि हैज़ा अधिकतर गर्मी दिनों में होता है, इन दिनों में तांबे के बर्तन में रक्खा हुआ जल गर्म हो जाये इसलिये इस जल को सुराही या गगरी में कुछ देर तक रखकर ठंढा कर लेना चाहिये

यहां पर यह लिख देना आवश्यक होगा कि यदि तांबे के तीन इंच लं और दो इंच चौड़े चादर के दोनों किनारों को छेद करके तागे से बांध करके पेडू पहना जाय तो हैजा होने का भय बिल्कुल जाता रहेगा।

हिन्दुओं के यहाँ पूजा करते समय थोड़ा सा पानी पीना पड़ता है और इसलि उनके यहां पूजा के लिये अधिकतर तांबे का ही बर्तन प्रयोग में लाया जाता है। उन यहाँ बालकों को पैसा छेदकर पहनाने का रिवाज इसी विचार से है कि वे हैजा तशन्नुज इत्यादि के रोगों से सुरक्षित रहें और बच्चों के पैदा होने पर जच्चा को पानी पैसा औटाकर पीने को दिया जाता है ताकि उन्हें ज्वर का प्रकोप व तशन्नुज इत्या का रोग न होने पावे। बहुत से लोगों को विष खा लेने पर भी तांबे के गगरे में ढा सेर पैसा डालकर खूब अच्छी तरह झकझोर कर देने से बहुत कुछ 'विष का अस जाता रहता है।

सायंकाल ही से ताँबे के बर्तन में रक्खे हुए पानी से प्रातःकाल ही उठ आंखों को कम से कम पच्चीस बार अदल बदल कर धोना अत्यन्त उपयोगी है। ऐस करने से आंखों में रोहे नहीं होने पाते और जिन्हें पहले से ही रोहों का रोग है उ इस प्रयोग से लाभ पहुंचता है। कष्टों में बड़ी कमी रहती है।

अधिक तांबे वाले पदार्थ :—टमाटर, शलजम, प्याज, पालक, मूली, फूलगोभ खीरा और आलू।

उपर्युक्त लेख में भली भांति यह समझाने की चेष्टा की गई है कि चूना, लोहा तांबा हमारे शरीर के पोषण के लिए कितना आवश्यक है।

# सौन्दर्य

## केवल आन्तरिक शुद्धि का प्रतिबिम्ब है

ले०—शकुन्तला कौशल. बी०ए०

सुन्दर तथा आकर्षक बनने की इच्छा प्रत्येक व्यक्ति में स्वाभाविक है। कौन है जो सौन्दर्य की कसौटी पर खरा उतरने के लिए अनन्त प्रयत्न नहीं करता। शरीर चाहे सुडौल और सुन्दर न भी हो, उसे अच्छे कपड़ों से सजाया जाता है ताकि लोग उसे सुन्दर समझें। मानव की इस कमजोरी से लाभ उठाने के लिए जहाँ नक़ली दांत और आँख का निर्माण किया गया है वहाँ लिपस्टिक, क्रीम और पाउडर को भी हमारी सभ्यता ने जन्म दिया है। ऐसा मालूम होता है कि इन कृत्रिम पदार्थों के वाह्य प्रयोग से स्त्री वर्ग सौन्दर्य की होड़ में बाज़ी मारने की सिरतोड़ कोशिश कर रहा है।

यूँ तो हमारे देश का स्वास्थ्यस्तर बहुत ही गिर चुका है लेकिन यदि मैं यह कहूं कि यहां की युवतियों का स्वास्थ्य शोचनीय दशा को पहुंच चुका है तो अनुचित न होगा। स्वास्थ्य के इस अभाव को छिपाने के लिए बहुत सी महिलायें कृत्रिम साधनों का प्रयोग करती हैं ताकि वे अपने मित्रों की दृष्टि में, समाज, सिनेमा घरों तथा क्लबों में सुन्दर और आकर्षक दीख पड़ें।

सजावट के इन कृत्रिम साधनों के वाह्य प्रयोग की सहायता से महिलायें भले ही अपने को सजाने में सफल हो पायें परन्तु वे वास्तव में सुन्दर कभी नहीं कहला सकतीं।

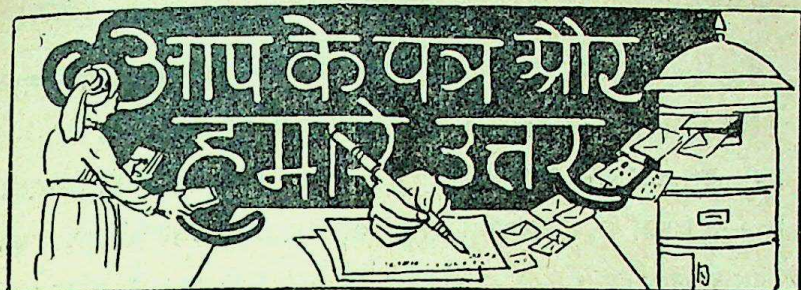
सजावट और सौन्दर्य में अन्तर है। सजावट बाहर की वस्तु है जब कि सौन्दय अन्दर की चीज़ है। सुन्दर बनने के लिए शरीरो अन्दर से सुन्दर बनाना होगा।

जब हम शरीर को अन्दर से सुन्दर बनाने की बात कहते हैं तो हमें प्रकृति की निर्माणकारी शक्ति की ओर देखना पड़ता है। शरीर के निर्माण का अर्थ है, शरीर के अन्दर की दैनिक सफाई और प्रतिदिन होने वाली क्षति तथा टूट फूट की पूर्ति अथवा मरम्मत। और यह कार्य तो केवल प्रकृति ही कर सकती है। जहां शरीर निर्माण ठीक होता है वहीं विकास भी ठीक से चलता है और जहाँ शरीर अन्दर से शुद्ध और साफ रहता है, केवल वहीं ही त्वचा भी स्वच्छ और सुन्दर होती है।

एक ऐसे पुष्प की कल्पना कीजिए जो अविकसित रह गया है। आसानी से इसका कारण आपकी समझ में आ जायगा। इसे देखते ही आप कह उठेंगे। माली ने

पुष्प से प्यार किया होगा परन्तु जिस पौदे का यह पुष्प है, उसके इर्द गिर्द पैदा होने वाली 'जंगली घास' को साफ करने में माली ने अवश्य उपेक्षा दिखलाई है यही नहीं, पौदे को ठीक से भोजन भी नहीं मिला। पौदे के भोजन में खाद, पानी, हवा, प्रकाश सभी शामिल रहते हैं, किसी एक की कमी से फूलों का सौन्दर्य नष्ट हो जाता है।

मानव शरीर के साथ भी यही होता है। जहाँ उसे ठीक से भोजन नहीं मिला, जहाँ उसे प्रकृति की स्वास्थ्य तथा सौन्दर्य कारक शक्तियों के सम्पर्क से अलग रक्खा गया, तो न केवल स्वास्थ्य और सौन्दर्य ही संकट में पड़ जाते हैं, जीवन से भी असमय ही हाथ धोना पड़ता है।

इस प्रकार हम कह सकते हैं कि सुन्दरता आन्तरिक शुद्धि का प्रतिबिम्ब है, स्वस्थ और सुन्दर शरीर बनाने के लिए जिन चीजों की आवश्यकता होती है, उनमें से मुख्य है—ऐसा भोजन जिसके खाने से पेट की सफाई ठीक से होती रहे। मैदे की बनी हुई चीजें, तेल या घी में तले हुए पदार्थ और मिठाइयाँ न खानी चाहिए। कम से कम, नाश्ते में तो इनको कभी भी न लें। नाश्ते में तो कोई मौसमी फल, टमाटर या गाजर का रस उपयोगी होगा। इसके अतिरिक्त किशमिश, मुनक्का या अंजीर (रात को पानी में भिगोने और फूल जाने के बाद) दूध या मट्ठा लिए जा सकते हैं। दोपहर के खाने के साथ कच्ची तरकारी का सलाद खाना कभी न भूलें। आजकल बाजार में सब्जियाँ बहुत हैं। इनमें जो सब्जियाँ कच्ची खाई जा सकती हैं, उन्हें कच्चा ही खाइये। गाजर, शलजम, करमकल्ला, सीताफल, लौकी, टमाटर यह सभी बारीक काटकर या कद्दूकश कर लेना और भी अच्छा रहेगा, एक जगह मिला लीजिए और इनमें पपीता, केला और अमरूद काटकर मिलाइए और खाइये। कोई एक पकी तरकारी इसके साथ ले लें। दोपहर बाद का नाश्ता भी सुबह ही की भांति लें और शाम के खाने में मोटे आटे की रोटी और पकी तरकारी लेवें। तरकारी में मिर्च मसाले न डालें। स्वास्थ्य और सौन्दर्य के लिए भोजन के बाद दूसरी जिस चीज की आवश्यकता पड़ती है वह है नियमित व्यायाम। याद रखें कि सौन्दर्य प्रकृति की देन है और यह उसी को प्राप्त होता है जो इसकी इच्छा करता है और इसे प्राप्त करने के लिए प्रयत्नशील रहता है।

---

[ इस स्तम्भ में पाठकों के प्रश्नों के उत्तर बिना किसी शुल्क के दिये जाते हैं। प्रश्न पूछने वाले एक बार में केवल एक ही प्रश्न पूछने की कृपा करें। प्रश्नकर्ता यदि चाहें तो उनका नाम प्रकाशित नहीं किया जायगा—सं० ]

प्र०—लगभग एक वर्ष से मेरी आंखों में बारीक सफेद दाने निकलते हैं। जिसके फलस्वरूप मेरी दृष्टि कमजोर होती जा रही है। मेरे लिए आप क्या सुझाव देते हैं। —मोहनलाल जैन

उ०—आप इस रोग के उपचार के लिए शुरू में तीन चार दिन का नियमपूर्वक उपवास कर डालें। तत्पश्चात दो तीन सप्ताह तक अमृतान्न का सेवन जारी रक्खें। अमृतान्न में केवल कच्ची तरकारियाँ जैसे लौकी, ककड़ी, कुम्हड़ा, टमाटर, पालक, शलजम आदि और इसके साथ पके हुए फल जैसे केला, अमरूद, पपीता लेवें। नीचे दी हुई क्रिया को दिन में तीन बार दोहरावें। इससे न केवल आंखों में पड़ने वाले दाने ही ठीक हो जावेंगे बल्कि आपकी दृष्टि भी तेज़ हो जावेगी।

दोनों आंखों में एक एक सलाई शुद्ध शहद की अथवा नेत्र ज्योति की लगावें। आंखें बन्द करके थोड़ी देर के लिए बैठ जाइये फिर एक तसले में पानी भरिये और थोड़ा पानी मुंह में भर लीजिये। चेहरे को पानी भरे तसले में डुबो दीजिये और इसी में आंखों को खोलिये और बन्द करिये। इस क्रिया को पांच दस मिनट तक करिए। हर बार मुंह का पानी बदलिए।

प्र०—बहुत इलाज करने पर भी मेरे दांतों में रक्त का निकलना बन्द नहीं हो रहा है कोई प्राकृतिक उपचार बताने का कष्ट करें। —नेत्रपाल, (शिकोहाबाद)

उ०—दांतों से खून निकलने का अर्थ यह है कि मेदा ठीक से काम नहीं कर रहा है इसलिये सबसे पहले अपने भोजन में सुधार कीजिए। ऐसा भोजन खाइये जो हलका और सुपाच्य हो। कच्चे साग को जैसे पालक या कुलफे की पत्ती को खूब चबा चबाकर खाने से मसूढ़ों को बल मिलता है और वे मजबूत होते हैं। संतरे का रस भी उपयोगी सिद्ध हुआ है। काफी मात्रा में इसका सेवन करना चाहिये। मसूढ़ों पर अँगूठे से सुबह दोपहर शाम मालिश करके जिस कदर रक्त हो सके निकाल देना

चाहिये। और इसके बाद शीतल जल से कुल्ला करके दांतों को साफ कर देना चाहिये। कुछ दिनों तक ऐसा करने से दांतों से खून निकलना बन्द हो जावेगा।

प्र०—दूध कब पीना चाहिये ? —नरेन्द्रसिंह आर्य, (रजवाड़ा)

उ०—दूध पीने के लिए सुबह शाम का समय ही उत्तम रहता है। जहां तक किसी भोजन के साथ दूध के लेने का सम्बन्ध है, केवल मेवों या फलों के साथ ही लेना ठीक रहता है।

प्र०—मेरी पत्नी लगभग ६ माह से दांतों में दर्द, पीव, खून तथा बदबू आदि से पीड़ित है। प्राकृतिक चिकित्सा लिखने का कष्ट करें।—अमरसिंह, (शिकोहाबाद)

उ०—गहरी नीली बोतल में जल भर कर तीन चार घण्टे एक लकड़ी के पटरे पर धूप में रखिए और इसी जल से रोगिणी को दिन में कई बार कुल्ले करवाइये। भोजन में कुछ दिन केवल फल और कच्ची तरकारियों पर रह जाने से शीघ्र लाभ हो जावेगा। किसी भी वस्तु को खाने से पहले और पश्चात दांत अच्छी तरह साफ कर लेना चाहिये।

प्र०—मैं कई वर्षों से दाद के मर्ज़ से पीड़ित हूं बहुत इलाज कर चुका हूं परन्तु कोई लाभ नहीं पहुंचा। —ब्रह्मदेवप्रसाद सिंह (खगड़िया)

उ०—सूर्यतप्त हल्की नीली बोतल के तेल (तिल) के लगाने से दाद को अवश्य आराम पहुंचता है।

प्र०—मेरी माता गठिया रोग से पीड़ित है, उठने बैठने से लाचार है। हाथ टेढ़े हो गये हैं। —ब्रह्मस्वरूप, (इटावा)

उ०—ऐसे रोगी की चिकित्सा के लिये अच्छा तो यह रहता है कि किसी प्राकृतिक चिकित्सालय में रख दिया जाय। घर पर इलाज के लिये मैं आपको थोड़े से सुझाव देता हूं इसका पालन करने से रोगिणी को अवश्य ही लाभ पहुंचेगा। सबसे पहला ध्यान उसके भोजन पर देना है इसके लिये सुबह उठते ही हलके गर्म पानी में एक नींबू दे दीजिये। नाश्ते में ककड़ी का रस दीजिये। दोपहर के खाने में केवल कच्ची तरकारी और फल। दोपहर बाद ककड़ी का रस और शाम को आग में भुने हुये आलू तथा उनके साथ थोड़े मुनक्के दीजिये।

कुछ दिनों तक प्रतिदिन एनीमे का प्रयोग करें ताकि पेट साफ़ होता रहे, हर तीसरे दिन भापस्नान दीजिये। दर्द और सूजन वाले स्थानों पर (सूर्यतप्त) लाल तेल की मालिश करें। गुर्दों पर सब्ज तेल मलें।

प्र०—मुझे कभी सुबह उठने पर पाखाना नहीं लगता दवा ही खानी पड़ती है।
—हेमराज चौहान

उ०—रात को सोने से पहले पेड़ू पर मिट्टी की पट्टी लगावें। सुबह उठकर एक गिलास बासी जल पी लें और चारपाई पर लेटे ही लेटे पेट पर 'दाहिनी से बायीं ओर धीरे-धीरे मुक्के लगाइये। इसके बाद इसी प्रकार तीन-चार मिनट तक हाथों से मालिश करने के पश्चात पाखाने जाइये। पाखाना अवश्य होगा।'।

प्र०—पेट में अक्सर बदहज़मी और कब्ज़ रहती है कभी दस्त होने लगते हैं।

—चतुर्भुज गुप्ता, (भोनमाल)

उ०—आपका जिगर ठीक से काम नहीं करता और थोड़े दिनों के लिये चिकनाई वाले भोजन जैसे दूध, घी तथा दालों का सेवन बन्द कर दीजिये। सब्ज तरकारियों अधिक खाइये। सुबह को सैर और हल्का व्यायाम नियमित रूप से लेना आरम्भ कर दीजिये आशा है इतने से ही आपको फायदा हो जायगा।

प्र०—मेरे गले में तीन वर्षों से बलगम रहता है। मुक्ति का उपाय बतायें।

—जवाहर लाल जैन, लुधियाना

उ०—सुबह उठते ही शहर से बाहर प्रकृति के विशाल आँगन में निकल जाइये खुली हवा में खूब गहरे श्वास लीजिये। अपने भोजन में से दाल, चावल, चीनी, चाय, घी, तेल, तली हुई चीजें, पूरी, पराठे कुछ दिनों के लिये निकाल दीजिए। इतना करने से ही आपको लाभ प्रतीत होगा।

प्र०—मेरी स्त्री को गत दो वर्षों से कमर में पीड़ा रहती है। इलाज बतायें।

—भल्लू भाई (बम्बे २५)

उ०—कमर में दर्द रहने के दो मुख्य कारण हो सकते हैं—(१) गर्भाशय की सूजन या उसका अपने स्थान से टल जाना या कब्ज़ का होना। यदि उत्पादक यन्त्र विषयक किसी रोग के कारण यह पीड़ा है तो रोगिणी को किसी प्राकृतिक चिकित्सालय में भेज देना चाहिये यदि कब्ज़ के कारण पीठ में वेदना रहती है तो रोगिणी के रहन-सहन, खान-पान में सुधार करना काफी होगा। फल और तरकारियों का अधिक प्रयोग करें तो कब्ज़ जाता रहेगा।

प्र०—मेरी आंखों में गत कई वर्षों से रोहे पड़ गये हैं। बहुत इलाज करा चुका हूं कोई लाभ नहीं पहुंचा। कभी कभी थोड़े समय के लिये आराम हो जाता है। कुछ डाक्टरों ने यह भी कह दिया है कि यह रोग असाध्य है। क्या प्राकृतिक चिकित्सा द्वारा आप मेरी कुछ सहायता कर सकते हैं। —श्यामसुन्दर शर्मा, (वालोतरा)

उ०—आंखों में रोहों का पड़ना असाध्य तो कहीं रहा जटिल रोग भी नहीं है प्राकृतिक चिकित्सा द्वारा ठीक हो जाता है। हां थोड़ा सा तप अवश्य करना होगा।

४ से ७ दिन का उपवास करें। उपवास के दिनों में टमाटर और नींबू का रस मिलाकर पीते रहें सात दिन के बाद कम से कम १५ दिन तक फलों और सन्तरे के रस पर निर्वाह कीजिये स्थानीय उपचार के तौर पर आंखों पर मिट्टी की पट्टी लगाइये ऐसा करने से आप बहुत जल्द ठीक हो जायेंगे।

# प्राकृतिक चिकित्सा का चमत्कार

तब और अब

**श्री माध्वेश्वर तिवारी**

जब आरोग्य निकेतन में आये तो आपका वज़न ४२ सेर था, अब आपका वज़न है ६१ सेर और लम्बाई है पहले से १ इन्च अधिक !!

माध्वेश्वर तिवारी गत सात वर्षों से बीमार थे। महीने दो महीने पर ज्वर हो आना, पुराना कब्ज़, पाचन खराबी और सबसे दुखदायी था उनका रोग—सिर की पीड़ा। कलकत्ता और पटना के प्रसिद्ध डाक्टरों, हकीमों और वैद्यों के इलाज से भी आपको लाभ नहीं पहुंचा। इलाज और रोग दोनों से परेशान, जीवन से निराश, माध्वेश्वर जी आरोग्य निकेतन में पधारे। चन्द महीनों में ही आपका काया कल्प हो गया। स्वास्थ्य की खोज में भटकने वाले इस युवक को जो चीज़ औषधि विज्ञान न दे सका उसे वह प्यारा स्वास्थ्य आरोग्य-निकेतन में मिला। यह है, प्राकृतिक चिकित्सा का चमत्कार।

माध्वेश्वर जी की तरह आप भी समझदारी से काम लें। आरोग्य प्राप्ति के लिए दवाएं छोड़िए। आरोग्य निकेतन में आइए। थोड़े ही समय में पुनः आरोग्य प्राप्त कीजिए। विशेष जानकारी के लिये परिचय पत्र मुफ्त मंगावें।

संचालक:—आरोग्य निकेतन डालीगंज, लखनऊ।

डा० के० आर० दिलकश द्वारा 'कीर्ति प्रेस' लखनऊ में मुद्रित—और प्राकृतिक जीवन कार्यालय डालीगंज, लखनऊ से प्रकाशित।

# मई १९५४

## इस अंक के लेख



सम्पादक :—डाक्टर खुशीराम दिलकश, एम० एस० बी०, एन० डी०

शारीरिक व मानसिक स्वास्थ्य-सम्बन्धी मासिक पत्र

वर्ष ६
अङ्क ११

मई १९५४

वार्षिक मूल्य ४)
एक प्रति ।=)

## स्वास्थ्य के मार्ग पर !

दवायें स्वास्थ्य का साधन नहीं और बीमार पड़ने पर दवाओं से जो लाभ होता है उसका क्षेत्र सीमित है, इस तथ्य को आज का डाक्टर खूब समझ रहा है, फिर भी अस्पतालों की संख्या बढ़ रही है और उसके साथ बढ़ रही है रोग और रोगियों की संख्या। यही नहीं हर दिन नई नई दवाओं के आविष्कार के फल-स्वरूप बाज़ार में औषधियों की भी बाढ़ आ गई है। आज दवा कोई असाधारण वस्तु नहीं रही, यह दैनिक प्रयोग की चीज़ बन गई है बिलकुल इसी तरह जिस प्रकार कि खाने और पहनने की वस्तुयें।

मासिक राशन के साथ जहाँ सिगरेट और तम्बाकू की खरीदारी की जाती है वहाँ आज सेनाटोजन, ग्ल्यूकोस, ओवलटीन, क्रुस्चन साल्ट, एस्प्रिन, बेड पिल्ज़ आदि इसी प्रकार की दवाओं का खरीदना भी ज़रूरी सा हो गया है।

हार्वरड विश्वविद्यालय में भाषण देते हुए कुछ वर्ष पहले डाक्टर रिचर्ड कैबट ने कहा था कि लगभग ४०० रोगों में से केवल ७ ही रोगी दवाओं से चंगे किये जा सकते हैं।

बैन्जेमिन फ्रेन्कलिन ने औषधियों का विरोध करते हुए यहां तक कह दिया कि सर्वश्रेष्ट चिकित्सक वही है जो दवाओं के निकम्मेपन को जानता है।

आइये हम सोचें कि ईश्वर ने मनुष्य के लिये जिस अनुपम स्वास्थ्य का विधान किया है, क्या हमें उसकी रक्षा के लिये दवाओं की आवश्यकता होती है। आपका

उत्तर साफ और सीधा यही होगा कि 'नहीं'। सभी जानते हैं कि स्वास्थ्य की रक्षा केवल प्राकृतिक नियमों का पालन करने से ही हो सकती है और जो इन नियमों की अवहेलना करता है उसका स्वास्थ्य खतरे में पड़ जाता है।

जब मनुष्य बीमार हो जाता है। अपना स्वास्थ्य खो बैठता है तो क्या उसे इस खोये स्वास्थ्य की पुनः प्राप्ति के लिये दवाओं का आश्रय ढूंढ़ने की आवश्यकता है या अपनी गलतियों तथा भूलों को सुधारने की ?

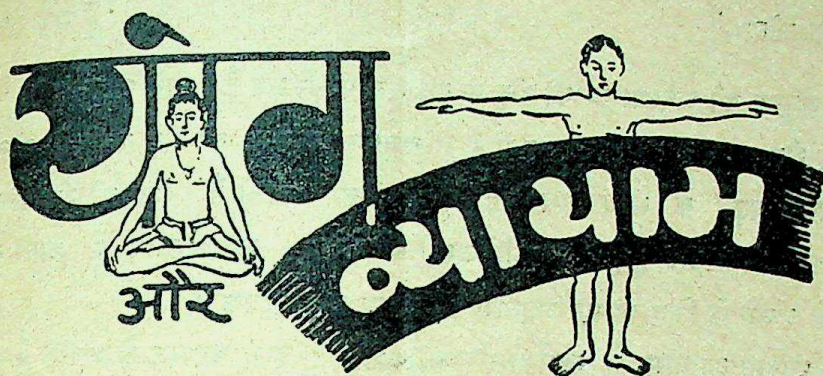
प्रकृति के नियमों को तोड़कर हम बीमार पड़ते हैं और हमारी दूसरी गलती होती है कि बीमारी से छुटकारा पाने के लिये हम अपनी भूलों पर दृष्टिपात नहीं करते और न ही उन्हें सुधारने की कोई चेष्टा करते हैं। हम दवाओं के चक्कर में पड़ जाते हैं और यह वह दूषित चक्कर है जिसका कभी अन्त नहीं होता।

स्वास्थ्य की सही परिभाषा बताते हुए शास्त्रकारों का कहना है कि स्वस्थ वह है जिसकी आत्मा, इन्द्रियाँ और मन प्रसन्न है। जब हम स्वास्थ्य को इस कसौटी पर कस कर, पूरा उतरते हैं, तभी हम स्वस्थ कहलाने के योग्य होते हैं। जहाँ यह शर्त पूरी नहीं होती, वहाँ आरोग्यता नहीं, रोग निवास करता है।

आत्मा, इन्द्रियों और मन का सम्बन्ध सीधा प्रकृति और उसकी शक्तियों से है, दवाओं से नहीं। दवायें विजातीय द्रव्य हैं। इनसे स्वास्थ्यवर्धन, स्वास्थ्य रक्षा तथा स्वास्थ्य प्राप्ति की आशा कैसी ?

गान्धी जी ने तिब्बिया कालेज, दिल्ली के उद्घाटन के समय वहाँ उपस्थित डाक्टरों, हकीमों और वैदों को सम्बोधन करते हुए कहा था 'दवाओं का तरीके इलाज काला जादू है'।

अमरीका के प्रसिद्ध डाक्टर ट्राल, एम०डी० ने दवाओं के सम्बन्ध में अपनी राय देते हुए कहा है "दवा रोग के कारण को घटाती नहीं, बढ़ाती है। दवायें स्वयं रोग उत्पन्न करती हैं। दवाओं द्वारा किसी रोग को चंगा होने या दब जाने के अर्थ हैं, एक अन्य रोग की शरीर में उत्पत्ति"।

लोहे से लोहा भले ही कटे परन्तु विष देकर शरीर को विषाक्त पदार्थों से शुद्ध नहीं किया जा सकता। क्या गन्दगी से गन्दगी साफ की जाती है ? यदि नहीं, तो फिर इस सत्य के सामने सिर झुकाना ही होगा कि दवाओं से रोग ठीक नहीं किया जा सकता बिलकुल इसी प्रकार जिस तरह कि काजल पोतकर दीवार सफेद नहीं की जा सकती।

## सर्वाङ्गासन

( श्री श्यामसुन्दर भारतीय, साहित्यरत्न )

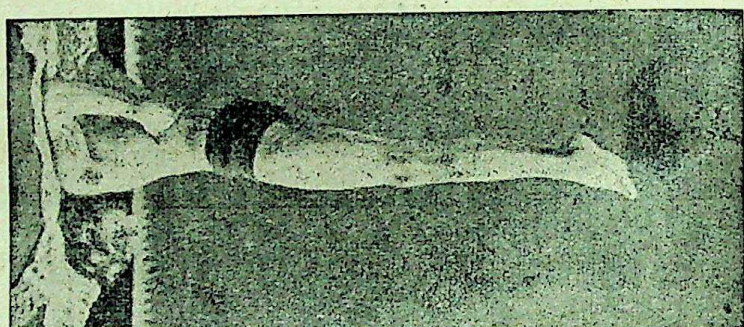
गति जीवन है और निष्क्रियता मृत्यु, इन शब्दों की सत्यता से तो सभी परिचित हैं। लेकिन कितने हैं जो इन पर ध्यान देते हैं। प्राचीन काल में न केवल ऋषि मुनि ही अपितु जन साधारण भी निष्क्रियता और आलस्य की हानियों और गतिशील जीवन के महत्व तथा लाभ को समझते थे इसीलिये अपने दैनिक जीवन में वे व्यायाम को ऊँचा स्थान देते आये। भारतीय दण्ड बैठक की पद्धति आज भी सर्व मानीय है। हमारा देश व्यायाम की कला में बहुत ही उन्नत रहा है और आज से हज़ारों वर्ष पहले इस देश के योगियों ने जिस व्यायाम पद्धति को रिवाज दिया वह योगासन के नाम से प्रसिद्ध है।

भारतवासी भले ही आज इस पद्धति की ओर से उदासीन नज़र आते हों लेकिन यूरुप और अमरीका के स्वास्थ्य विशेषज्ञों ने जो इस सम्बन्ध में मनन किया है उसके फलस्वरूप आज उन देशों में योगासनों के लिए उत्साह बढ़ रहा है। गत वर्ष ही अमरीका से स्वास्थ्य विशेषज्ञों और वैज्ञानिकों की एक टोली भारत आई थी कि वह यहां रहकर इस सम्बन्ध में पूरी जानकारी प्राप्त कर सके। इस टोली के पास बड़े सूक्ष्म यन्त्र भी थे जिनकी सहायता से वे लोग योगासनों से शरीर पर पड़ने वाले प्रभावों का निरीक्षण कर सकते थे।

योगासनों में अन्य व्यायामों की भाँति श्वास की गति में तेज़ी नहीं आती बल्कि श्वास और नाड़ी-मण्डल को शान्ति प्राप्त होती है। योगासन न केवल शरीर को ही स्वस्थ रखने में सहायक होते हैं, इनसे मानसिक विकास को भी सहायता मिलती है। योगासन पद्धति में एक विशेषता यह भी है कि यह रोगी शरीर को भी स्वस्थ बनाती है।

मनुष्य की अवस्था उसकी रीढ़ के कड़ापन पर निभर है। दीर्घ जीवन प्राप्त करने के लिए रीढ़ का लचीला होना जरूरी है। बचपन में सभी की रीढ़ लचीली होती है पर अवस्था बढ़ने के साथ साथ वह कड़ी होती जाती है। जिसकी रीढ़ जितनी जल्दी कड़ी होगी उसे बुढ़ापा उतनी जल्दी आ घेरेगा। इस असमय में आने वाले बुढ़ापे से बचने के लिए आसन-व्यायाम का करना अत्यावश्यक है।

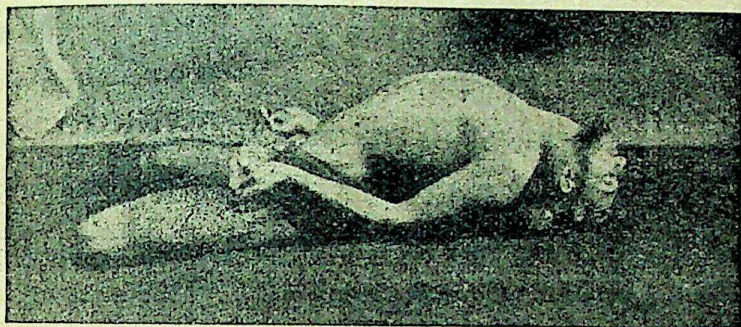
आसन व्यायाम में सर्वांगासन सर्वश्रेष्ठ है। इस आसन से शरीर के सारे अंगों को लाभ पहुंचता है। इस आसन से होने वाले लाभों का विवरण तथा विधि यहां दी जा रही है :—

सर्वांगासन

दरी या चटाई बिछाकर पीठ के बल सीधे लेट जाइये। दोनों हाथ बग़ल में रहें और पैर सीधे। बदन को ढीला कर धीरे धीरे सांस लीजिए। अब दोनों पैरों को एक साथ सीधे रखते हुए जमीन से उठाइए जब पैर ३०° का कोण बनाने लगें तो वहां कुछ देर रुकिए और फिर पैरों को ऊपर ले जाइए। जब पैर ६०° का कोण बनाने लगें तो फिर थोड़ी देर रुकिए। इस प्रकार ९०° का कोण बनाने पर फिर कुछ देर रुकिए। अब पैरों को सीधा रखते हुए ऊपर उठाइए। दोनों हाथों से धड़ का सहारा दीजिए जिससे धड़ और पैर एक सीध में हो जायें। अब केवल सिर और कन्धे जमीन पर टिके रह जायेंगे और बाकी शरीर एक सीध में ऊपर हो जायगा। इस अवस्था का नाम पूर्ण सर्वांगासन है। अब पहले की अवस्था में लौटने के लिए धीरे धीरे पैरों को नीचे ले जाइए।

सर्वांगासन के बाद शवासन अवश्य करना चाहिए जिससे जो भी थोड़ी थकावट आ गई है दूर हो जाती है। और शरीर में नई स्फूर्ति आ जाती है। शवासन में शरीर को शव की तरह ढीला और निश्चेष्ट छोड़ देना चाहिए और मन को सब चिन्ताओं से मुक्त कर देना चाहिये।

लाभ :—अपने नाम के अनुसार ही इसमें गुण हैं।

सर्वांगासन का सबसे अधिक प्रभाव हमारे गले में स्थित प्रणाली विहिन ग्रन्थि पर पड़ता है जिसका शुक्र-प्रणाली से सीधा सम्बन्ध है। वीर्य दोष से यह ग्रन्थि कमज़ोर पड़ जाती है इसके कारण नपुंसकता के लक्षण प्रकट होने लगते हैं। वीर्य सम्बन्धी सब प्रकार के रोगों का सर्वोत्तम इलाज सर्वांगासन है।

मन्दाग्नि, प्लीहा, यकृत और कब्ज़ की शिकायतें भी सर्वांगासन से सहज ही में दूर हो जाती है।

बवासीर के रोगियों के लिए सर्वांगासन से बढ़कर अन्य कोई इलाज नहीं हो सकता। यदि इसका रोगी हल्का खान-पान करे और सर्वांगासन करता रहे तो बहुत जल्द इस रोग से मुक्त हो जाता है। खूनी बवासीर वालों को शचीन्द्रासन करना आवश्यक है।

आंत उतरने की बीमारी (हार्निया) और उपांत्र-प्रदाह (एपेन्डे साइटिस) में सर्वांगासन से काफी लाभ होता है।

सावधानी :—रक्त-चाप और हृद-रोग ग्रसित लोगों को यह आसन नहीं करना चाहिए।

सर्वांगासन से पूरा लाभ उठाने के लिए यह आवश्यक है कि इसके तुरन्त बाद शवासन करके मत्स्यासन किया जावे।

विधि :—पद्मासन लगाइए। पैर जमीन पर लगे रहें और लेट जाइए। धड़ को ऊपर उठाइए परन्तु सिर ज़मीन पर लगा रहे। पैरों के अंगूठे थाम कर गहरी सांस भरिए। जितनी देर तक सर्वांगासन किया जाय उससे आधे समय तक मत्स्यासन को करना होगा।

सर्वांगासन अधिक से अधिक ५ मिनट तक और मत्स्यासन २½ मिनट तक करना काफ़ी होता है।

---

# बीमारी में दवायें या उपवास ?

ले०—श्री अशोक जी

आज करोड़ों की संख्या में लोग भयानक रोगों से पीड़ित हैं। विचारपूर्वक निरीक्षण किया जावे तो मालूम होगा कि इन रोगों के लिये कोई न कोई वह दवा ही उत्तरदायी है जो किसी पिछले रोग को अच्छा करने के लिये ली गई थी। सिफलिस (गर्मी) को ही ले लीजिये इसे अच्छा करने के लिये पारे और सलवर्सन का प्रयोग किया जाता है। गर्मी के लक्षण दब जाने के कुछ ही महीनों बाद और कभी कभी कुछ वर्षों के बाद, शरीर में पीड़ा, दोनों टांगों का बेकार हो जाना, पक्षाघात (फालिज) दिमागी खराबियाँ आदि जैसी व्याधियां उठ खड़ी होती हैं। इन व्याधियों का कारण सिफलिस (गर्मी) नहीं बल्कि वे औषधियां ही हैं जो रोग को चंगा करने के लिए प्रयोग में लाई गई। यही दशा गठिया ज्वर में होती है जबकि ज्वर को घटाने के लिये काम में लाई गई औषधियां हृदय रोग को उत्पन्न कर देती हैं। इसीलिए हम एक बार फिर दोहराना चाहते हैं कि मानव शरीर रसायान, कुशतों, दवाओं, टीकों के अनुकूल नहीं। यह जगत निर्माता की कारीगरी का सर्वोत्तम नमूना है जो अपने ही में पूर्णता को प्राप्त है जो अपना नियन्त्रण, परिमार्जन तथा पुनर्निर्माण स्वत: करता है और स्वयं ही अपनी टूट फूट की मुरम्मत भी कर लेता है।

शरीर में जब भी कोई दोष आ जाता है तो हमें केवल प्रकृति को सहयोग देना होता है। उसके अटल, अमिट नियमों का पालन करते हुए उसी की शक्तियों, जल-वायु, प्रकाश, तेज और आकाश का आश्रय लेकर स्वास्थ्य के मार्ग पर बढ़ना होता है तभी हम सुन्दर और स्थायी स्वास्थ्य के स्वामी बन सकते हैं और तभी आये दिन की बीमारियों से हमारा पिण्ड छूट सकता है।

पशु पक्षियों को देखिये, बीमार पड़ने पर खाना छोड़ देते हैं।

रोग की अवस्था में मनुष्य को चाहिए कि अपना भोजन जितना घटा सकता हो, घटा दे। कम से कम इतना तो अवश्य करे कि केवल जब ज़ोर की भूख लगे, तभी खावे। लेकिन मैं तो सीधे ही बीमार पड़ने पर उपवास की सिफ़ारिश करूंगा। भारत के ऋषियों के अतिरिक्त मुसलमानों के पैगम्बर और हज़रत ईसा ने भी उपवास के महत्व की उपेक्षा नहीं की। हज़रत ईसा ने कहा है कि रोग प्रार्थना और उपवास के बिना नहीं जाता। बीमारी में भूख न होने पर भी पेट में कुछ खाना ठूंस ही लेना चाहिये ताकि कमज़ोरी न बढ़ जावे, यह एक घातक धारणा और भ्रम है।

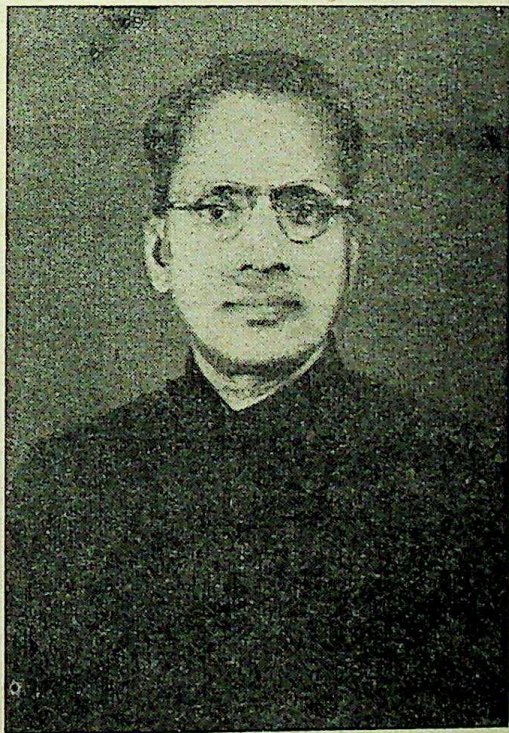
---

# दैनिक स्नान

ले०—आचार्य श्री गंगाप्रसाद गौड़, 'नाहर'

क्षौर कर्म के बाद स्नान कर डालना ज़रूरी होता है। इसी प्रकार स्नान के प्रथम सारे बदन की सूखी मालिश भी आवश्यक है। अपने दोनों हाथों की हथेलियों से अंग-प्रत्यंग रगड़-रगड़ कर लाल कर देना सूखी मालिश कहलाता है।

भारतीय धर्म ग्रन्थों में स्नान की उपादेयता को लक्ष्य करके उसको नित्य कर्तव्य कहा गया है। स्नान शब्द 'ष्णा' धातु से बना है जो शुद्ध्यर्थक है। अतः शरीर को परिमार्जित एवं शुद्ध करने का नाम ही स्नान है। शरीर पर दो लोटे पानी उँडेल लेना स्नान नहीं। मूत्र द्वारा जिस प्रकार क्लोराइडस एवं नमक निकला करते हैं, उसी तरह अम्ल आदि द्रव्य पसीने के रूप में हमारे रोम कूपों द्वारा निकला करते हैं। यदि शरीर को नित्य प्रति जल से धोकर शुद्ध न किया जायगा तो पसीने और मलों से रोम कूप बन्द हो जायेंगे, जिससे रक्त दूषित होकर विभिन्न रोगों का कारण बनेगा। यदि हो सके तो स्नान सुबह-शाम दोनों वक्त करना चाहिए। जाड़ों में नहीं तो गर्मियों में ऐसा करने में आपत्ति नहीं होनी चाहिए। स्नान का समय, सवेरे सूर्यो-

दय से प्रथम, तथा शाम को, सूर्यास्त के ठीक बाद है। स्नान में, जाड़ों में १०-१५ मिनट और गर्मियों में २५-३० मिनट तक लगाना काफ़ी होगा।

स्नान में आलस्य नहीं करना चाहिए। अनुभव से जाना गया है कि बिना स्नान किए प्रातःकाल कुछ खा-पी लेने से भोजन ठीक तौर से हज़म नहीं होता, और धीरे-धीरे मन्दाग्नि का रोग धर दबाता है। इसीलिए पुराने लोग आज भी स्नान किये बिना भोजन ग्रहण नहीं करते। मनीषियों ने कहा है :—

"शतं विहाय भोक्तव्यं सहस्रं स्नान माचरेत्।
लक्षं विहाय द्रातव्यं कोटिं त्यक्त्वा हरिं भजेत्॥"

अर्थात्, सौ काम छोड़कर भोजन, हज़ार काम छोड़कर स्नान, लाख काम छोड़कर दान, तथा करोड़ काम छोड़कर हरि भजन करना चाहिये।

## स्नान विधि

समुद्र, नदी या तालाब के स्वच्छ और ठंडे जल में तैर कर नहाना सर्वोत्तम है, कुयें के ताज़े जल से मध्यम, तथा नल के नीचे बैठकर घर में स्नान करना निकृष्ट श्रेणी का स्नान कहा गया है। स्नान का पानी ठंडा, निर्मल और स्वच्छ होना चाहिये। यदि घर के एकान्त स्नानागार में स्नान किया जाय तो बिल्कुल निवस्त्र होकर ही। ऐसा करने से स्नान का पूरा-पूरा लाभ उठाया जा सकता है। स्नान मौन होकर करना चाहिये। स्नान के समय साबुन का व्यवहार ठीक नहीं है। स्नान करते समय सर्व प्रथम सिर को ठंडे पानी से धोना परमावश्यक है। इससे नेत्रों की ज्योति बढ़ती है, अन्यथा घटती है। यथा :—

"शीतेन शिरसः स्नानं च चुष्यमिति निर्दिशेत्"।

स्नान सिर से आरम्भ करने से शरीर की अनावश्यक गर्मी सिर के नीचे से होती हुई पैरों की तरफ़ से निकल जाती है, और नेत्र तथा मस्तिष्क को आँच नहीं आने पाती। परन्तु स्नान पैरों की तरफ़ से आरम्भ करने से आंखों और मस्तिष्क पर गरमी चढ़ जाने का भय रहता है।

सिर के बाद नेत्रों पर पानी डालना चाहिए और उन्हें धोना चाहिए। तत्पश्चात् हृदय पर, फिर नाभी पर तब पैर पर। और सबके बाद पुनः सिर पर पानी डालकर तब सारे शरीर पर डालना चाहिए, और प्रत्येक अंग को, विशेषकर जोड़ वाले अंगों को जहाँ प्रायः पसीना निकल कर सूख जाया करता है, हाथों या खुरदुरे तौलिए से खूब रगड़ना और मलना चाहिये। पहले हाथों को खूब धोकर और हथेलियों में पानी भरकर चेहरा, गर्दन और कानों को खूब मल-मल कर साफ़ करना

चाहिये। भीगा गमछा या तौलिया लेकर उससे इन स्थलों को इतना रगड़ना चाहिये कि वे सूख-से जांय और उनका सारा मल छूट जाय। पर उनपर का चमड़ा न छिलने पाये।

उसके बाद हथेलियां में पानी भर कर दोनों बाहों को बगल तक खूब मलें और भीगी तौलिया से खूब रगड़ें। तत्पश्चात् गर्दन से छाती और पेट तथा उसके नीचे पेडू तक के समस्त भाग को भिगोकर खूब मलें और तौलिया से रगड़ें और सुखा दें। शरीर पर जहाँ भी खून न होने के कारण सफ़ेदी या मैल जम जाने के कारण कालापन दीख पड़े वहां खूब मल-मल कर उस वक्त तक धोना और रगड़ना चाहिये जब तक कि वहाँ पर ललाई न दिखने लगे। अब भीगी तौलिया को कंधों पर से पीठ की तरफ़ डालकर और दोनों हाथों से पकड़ कर ऊपर-नीचे ज़ोर-ज़ोर से खींचकर खूब रगड़े फिर धो डाले। सबके बाद पैरों और कमर के पिछले भाग को धो और रगड़ कर साफ़ करे।

स्नान के लिये दो तौलिया रखे—एक सूखी और दूसरी गीली। यह भी ध्यान रखना चाहिये कि एक व्यक्ति स्नान करते समय जिन तौलियों को इस्तेमाल में लावे उन्हें दूसरा व्यक्ति अपने काम में कदापि न लावे। सबको अपनी-अपनी तौलिया अलग ही रखना स्वास्थ्य की दृष्टि से उत्तम है। स्नान के लिये ब्रश का इस्तेमाल करना ठीक नहीं होता। कारण, ब्रश में थोड़ा बहुत मैल जमा रह सकता है, जब कि तौलिया हमेशा धुलाई जा सकती है।

एक दूसरा वैज्ञानिक तरीक़ा स्नान का यह है कि सव प्रथम पेडू (मूत्रेन्द्रिय और नाभी के बीच का भाग) पर पानी डाल डाल कर उसे भीगे तौलिये से कुछ देर तक खूब रगड़ना चाहिये। फिर सर से सारे शरीर पर जल डाल-डाल कर हाथ की हथेलियों से शरीर का मल, मल-मल कर छुड़ाना चाहिये और शरीर के बिलकुल सूख जाने तक शरीर को हथेलियों से रगड़ते रहना चाहिये। हथेलियों से बदन को रगड़ने के लिये इसलिये कहा जाता है, क्योंकि मनुष्य की हथेलियों और उँगलियों में एक प्रकार की आकर्षण शक्ति प्रवाहित होती रहती है जिसका तेजोमय प्रभाव शरीर पर पड़कर उसे चमका देता है, शरीर के नस-नस में रक्त दौड़ा देता है, तथा शरीर के प्रत्येक अवयव से बिकारी तत्वों को खींचकर उसे स्वस्थ एवं सुन्दर बना देता है।

स्नान करते समय पुरुषों को चाहिये कि वे मूत्रेन्द्रिय के ऊपर का चमड़ा खींचकर और उस पर ठंडे पानी का तरेरा देकर उसे हल्के हल्के मलकर धो डालें।

ऐसा करने से वे प्रमेह, स्वप्नदोष तथा शीघ्र पतन आदि दोषों से सदैव मुक्त रहेंगे। इस क्रिया से चित्त और शरीर दोनों को एक विशेष प्रकार की शान्ति प्राप्त होती है।

विधिपूर्वक स्नान करने के साथ-साथ यदि उसके गुणों के प्रति दृढ़ भावना भी रखी जाय तो लाभ दो चन्द होगा। इसलिये उस समय ऐसी भावना करनी चाहिये कि जल के अधिष्ठाता वरुण देवता तथा जलशायी भगवान विष्णु अपनी शुद्धि-शक्ति से हमारे शरीर और मन दोनों को पवित्र बना रहे हैं। बहुत से धर्मी व्यक्ति इसी आशय के कितने ही मन्त्रों का जाप भी मन-ही-मन स्नान करते वक्त करते रहते हैं, जो बड़े उपकारी सिद्ध होते हैं। और क्यों न हो, भावनाओं का बड़ा प्रबल प्रभाव शरीर और मन पर जो पड़ता है।

स्नान कर चुकने के बाद सूखे तौलिया से सारे शरीर को अच्छी तरह पोंछ कर शुद्ध और साफ़ वस्त्र पहन लेना चाहिये। यदि स्नान के बाद शरीर का कोई भाग गीला रह जायगा तो दाद, खाज, खुजली आदि चर्म रोगों के उत्पन्न हो जाने की बड़ी सम्भावना रहती है। सिर के बालों में पानी रुका रहने से आंखों को हानि पहुंचती है, अतः स्नान के बाद सर के बालों में कंघी करके उन्हें सुखा लेना चाहिये। इसी प्रकार स्नान करने के बाद यदि कपड़ा पहन कर शरीर को गरम न किया जायगा तो स्नान का लाभ न होगा।

स्नान करने के बाद कोई-सा व्यायाम किया जा सकता है। पर व्यायाम के बाद तुरन्त स्नान करना ख़तरे से ख़ाली नहीं है। स्नान के डेढ़-दो घंटा बाद ही भोजन करना ठीक होता है।

लक़वा, कर्ण-रोग, नेत्र-रोग, अतिसार, अफारा, ज्वर, वात-रोग, पीनस-रोग, तथा अजीर्ण के रोगियों को सर्वांग स्नान वर्जित है। यथा :—

'स्नान मर्दित नेत्रास्न कर्ण रोगाति सारिषु।
आध्मान पीनसा जीर्ण भुक्त वत्सु च गर्हितम्॥*

*सर्वाधिकार लेखक के आधीन।

# प्राकृतिक चिकित्सा और उभार

श्री एडल्फ जस्ट

दवायें शरीर को पंगु बना देती हैं और उसके वास्तविक काम में बाधा डालती हैं। ऐसा करने के अर्थ हैं, तीव्र रोग को दबाना। इस प्रकार रोग को दबाये जाने के तरीकों से शरीर को बड़ी हानि पहुंचती है जिसके परिणामस्वरूप वह स्नायुदुर्बल्य, ज़हरीले ज़ख्म, मृगी, तपेदिक जैसे जीर्ण रोगों से ग्रसित हो जाता है। आजकल जो नये नये रोग इतने ज़ोर से फैले हुये दीख पड़ते हैं, उनका कारण टीका और दवायें ही हैं।

पुराने रोग में शरीर की जीवन-शक्ति कमज़ोर हो जाती है। मल-निष्कासन के सभी मार्ग निष्क्रिय होना आरम्भ हो जाते हैं। त्वचा अपना कार्य छोड़ देती है। नतीजा यह होता है कि शरीर विजातीय द्रव्य को तेज़ी से बाहर निकालने में असमर्थ हो जाता है—यदि इस समय तीव्र रोग के रूप में प्रकृति शरीर की शुद्धि करने में सफल हो गई तो ठीक, वरन् यह गन्दगी शरीर के अन्दर ही सड़ती रहती । फिर वह किसी के फेफड़ों में, किसी के पैरों में, किसी की आंखों में तो किसी के मस्तिष्क में आन्तरिक ज्वर पैदा कर देती है। अन्त में सारा नाड़ी मण्डल ही विक्षिप्त हो जाता है। तपेदिक (यक्ष्मा), नासूर, गर्मी (उपदंश), मधुमेह, मृगी, गठिया, खुले घाव, पागलपन आदि रोग हो जाते हैं जिन्हें जीर्ण रोगों का नाम दिया जाता है। यह वे रोग हैं जो शरीर को जलाकर राख बना देते हैं। शरीर में इतनी शक्ति नहीं रहती कि वह अपने में एकत्र गन्दगी तथा विजातीय द्रव्य को बलपूर्वक तेज़ी से या धीरे धीरे बाहर निकाल कर फेंक सके। इसीलिए यह देखा गया है कि जीर्ण रोगों में कभी जुकाम आदि तीव्र रोग होते ही नहीं। रोगी के लिये यह शुभ लक्षण नहीं।

जीर्ण रोगों से पीड़ित व्यक्ति जब प्राकृतिक चिकित्सा शुरू करते हैं तो उन्हें जुकाम, खांसी, बुखार, दस्त आदि तीव्र रोग कभी कभी जल्दी हो उभड़ आते हैं, पर ये उभार होते हैं बहुत कम और होते भी हल्के रूप में हैं। इन दशाओं में किसी प्रकार का संकट या भय नहीं होता और धीरे धीरे विश्वासनीय तरीके से ये शरीर की शुद्धि कर देते हैं।

जीर्ण रोगों के रोगियों को कभी कभी फोड़े और नासूर भी हो जाते हैं जिनका अर्थ यही है कि प्रकृति उनके द्वारा शरीर की गन्दगी को साफ करने का प्रयास कर रही है।

जब जब ऐसी कोई अवस्था पैदा हो जावे, उसे शुभ लक्षण समझना चाहिये। यही समय है जब प्राकृतिक साधनों (जल, वायु, प्रकाश, भोजन) द्वारा विजातीय द्रव्य निकालने में शरीर की सहायता करनी चाहिए ताकि शरीर को अधिक से अधिक तीव्र रोगों का लाभ पहुंच सके। सब से ज़रूरी बात यह है कि ऐसे अवसरों पर हम ज़रा भी निरुत्साह न हों और ज़रा भी डरें न।

प्राकृतिक उपचार शुरू करने पर लोग कुछ समय के लिए दुबले हो जाते हैं, कमज़ोरी और थकान का अनुभव करते हैं- चेहरा ज़र्द और दुबला दिखलाई देता है। अंग अंग में दर्द होने लगता है। ये लक्षण उभार की शुभ सूचना हैं, इसमें किसी प्रकार की हानि होने की सम्भावना नहीं है। ये सब लक्षण शरीर की शुद्धि और स्वास्थ्य के लाभ के लिये उत्पन्न होते हैं—रोगी में प्रसन्नता-प्रदायिनी आशा का संचार आरम्भ होता है और उसे यह विश्वास हो जाता है कि वह अवश्य ही स्वस्थ हो जायेगा। साधारणतया ऐसे जीर्ण रोगों में जिन्हें रोगी वर्षों से पालता रहता है प्राकृतिक चिकित्सा में बड़े धैर्य और लगन की आवश्यकता होती है, क्योंकि ऐसे रोगी की जीवन-शक्ति बहुत धीरे धीरे और क्रम क्रम से ही बढ़ती है। जिस पर रोगी का स्वस्थ होना निर्भर है फिर भी लाभ और बहुत लाभ होता है।

रोगियों को फोड़े होने पर उनसे जो मवाद आदि बहती है वह शरीर का अपनी गन्दगी निकालने का प्रयास है इसे तो एक लाभकर चिन्ह ही समझना चाहिए। उनसे खतरा और बिगाड़ तभी होता है जब उनकी झूठी चिकित्सा की जाती है।

मनुष्य के शरीर पर डाक्टर की छुरी और छूरे लगने बन्द हो जाने चाहिए। चीर फाड़ मनुष्य की नासमझदारी और मूढ़ता का चिन्ह है। मनुष्य को प्रकृति के कार्य में हस्तक्षेप करने का अधिकार क्यों ? ऐसे हस्तक्षेप का परिणाम सदैव ही भयंकर

[ शेष अगले पृष्ठ के नीचे ]

# काली खाँसी

श्री लुई कुह्ने

उन बच्चों में जो काली खांसी से ग्रसित होते हैं, साधारण लक्षण विजातीय द्रव्य के सड़ने के पाये जाते हैं। दूसरे शब्दों में यों कहेंगे कि ऐसे बच्चों के शरीर में ज्वर की एक अवस्था उत्पन्न हो जाती हैं। दूषित पदार्थ बाहर जाने के लिये गले और सिर द्वारा अपना मार्ग ढूंढ़ता है यद्यपि इन स्थानों में ऐसे निःष्कासन के लिए कोई भी साधन नहीं है। सबसे प्रथम यह देखना आवश्यक है कि खांसी के दौरे के समय रोगी को पसीना आ जाता है या नहीं। अगर पसीना आता है तो रोगी बिना किसी उपचार के ठीक हो सकता है परन्तु यदि खांसी के दौरों की दशा में कुछ पसीना नहीं आता है तो रोगी का चेहरा नीला पड़ जाता है और यदि ठीक उपचार न रहा तो काली खांसी से अवश्यमेव मृत्यु हो जाती है। अन्त में नाक और कान से खून निकलने लगता है। इसका कारण यह होता है कि विजातीय द्रव्य इन मार्गों के द्वारा बाहर निकलने का मार्ग ढूंढ़ निकाल रहा है। ऐसी दशा में साधारणतया सहायता पहुंचाना असम्भव नहीं और यदि शरीर को यह सहायता समय पर पहुंच जाती है तो बहुत सी कठिन अवस्थाओं में भी रोग पर नियन्त्रण प्राप्त कर लिया जा सकता है।

इस रोग में भी उपचार वही एक है कोई दूसरा नहीं, क्योंकि हम तो रोग की एक रूपता को सिद्ध कर ही चुके हैं। सबसे प्रथम और विशेष कार्य होना चाहिए कि

---

[ पिछले पृष्ठ का शेष ]

होता है। यह परिणाम तुरन्त दिखाई दे या देर में। उन पशुओं को जो प्रकृति के सम्पर्क में रहते हैं, बड़े बड़े घाव और चोट उनके प्राकृतिक जीवन के कारण आश्चर्य में डालने वाले थोड़े समय में पूर्णतया ठीक हो जाते हैं। जंगल में रहने वाले किसी पशु के पाँव में यदि कभी गोली लग जाती है, जाल में फंस जाने के कारण उसका पाँव फट जाता है वह बहुत थोड़े समय में स्वस्थ हो जाता है और स्वस्थ हो जाने पर पशु इस प्रकार रहता है जैसे कि उसे कभी कुछ हुआ ही नहीं था।

इससे यह बात स्पष्ट हो जाती है कि शरीर में आत्मशुद्धी और आत्म रक्षा की जो शक्तियाँ छिपी रहती हैं, प्राकृतिक चिकित्सा द्वारा उन्हें जागृत करने पर ही केवल पूर्ण स्वस्थ की आशा की जा सकती है। इन शक्तियों के जागृत होने से दबे रोग तीव्र रोगों के रूप में उभड़ने लगते हैं। इसीलिए इस मार्ग पर चलते हुए जो बाधायें हमारी राह में आती हैं, हमें उनसे घबराना नहीं चाहिये।

पसीना तत्क्षण निकाल दिया जाय। यह भी आवश्यक है कि उस विजातीय द्रव्य को जो शरीर में ऊपर की ओर बढ़ रहा है नीचे उन अवयवों की ओर खींचे जो कि प्रकृति ने शरीर से गन्दगी को निकालने के लिये नियत किये हैं। ऐसा करने से ही हम इस विजातीय द्रव्य को शरीर से बाहर निकाल सकेंगे। हमारा यह उद्देश्य ठंडे स्नानों (मेहन तथा कटिस्नान) द्वारा पूर्ण हो सकता है। जैसे ही रोगी को पसीना आना शुरू होता है खांसी को बहुत आराम मालूम होता है और स्नानों द्वारा यों ही पाचन क्रिया में उन्नत हो जायेगी खांसी बिल्कुल जाती रहेगी, कितने दिनों में खांसी को आराम होगा इसके लिए कोई समय नियत नहीं है सम्भव है कि खांसी पूर्ण रूप से चन्द सप्ताहों में दूर हो जाय या चन्द दिनों ही में। यह सोचना कि यह खांसी दो-तीन महीनों तक रहेगी ऐसा प्राकृतिक चिकित्सा के इलाज में नहीं होता।

काली खांसी भी उसी तरह पैदा होती है जिस प्रकार के आन्य रोग अर्थात् शरीर के अन्दर एकत्र दूषित पदार्थ सड़ना आरम्भ होकर ज्वर उत्पन्न कर देता है। इन सब व्याख्याओं के पश्चात् आपको विश्वास हो गया होगा कि शरीर के इस विजातीय द्रव्य को जो इसकी सम्पत्ति नहीं है बाहर निकाल कर स्वास्थ्य प्राप्त करने के प्रयत्न से ही सभी तीव्र ज्वर होते हैं इसीलिये प्रत्येक ऐसे तीव्र ज्वर के आगमन का स्वागत करना चाहिये वास्तव में यह आरोग्य प्राप्त करने का एक अवसर है। इस रोग के सम्बन्ध में आपसे एक रोगी के उपचार का वर्णन करूंगा जिसे प्राकृतिक चिकित्सा से लाभ पहुंचा। जुलाई मास १८८९ ई० में लिपज़िग नगर के एक परिवार में चार साल के एक लड़के को काली खांसी हो गई। तीन सप्ताह में ही रोग सीमा को पहुंच चुका था और इसके बाद छोटी लड़की जिसकी आयु दो वर्ष थी, वह भी बीमार हुई।

दस दिन तक रोग प्रतिक्षण खराब ही होता गया और इन दिनों ये बच्चे कोई भोजन न खा सके। माता पिता जो कि अपने ज्ञान के अनुसार प्राकृतिक चिकित्सा कर रहे थे, उन्होंने मुझसे प्रार्थना की, कि मैं इस रोगी को अपने हाथों में ले लूं जिसे मैंने स्वीकार कर लिया कि छोटी लड़की की शक्ति इतनी जाती रही थी कि वह खड़ी नहीं हो सकती थी। मैंने चार घर्षण मेहन स्नान प्रतिदिन लेने को बतलाये और इसके बाद पसीना लेने के लिये बच्चों को बिस्तर पर लिटाना या सूर्य स्नान देना अथवा सादा और प्राकृतिक भोजन का प्रयोग बतलाया। ऋतु अच्छी थी इसलिये धूप स्नान लिये जा सके। घर्षण मेहन स्नानों के साथ मिलकर इनसे आश्चर्यजनक लाभ प्राप्त हुआ और केवल चन्द सप्ताहों में ही बच्चे खतरे से निकल गये, तथा दो मास में वे पूर्णतः स्वस्थ हो गये।

# प्राकृतिक मिठाइयाँ (७)

ले०—श्रीमती सरस्वती देवी, गौड़

**हलवा नं० १ (केला)**— सुन्दर पीले, हरे, लाल छिल्कों के प्राकृतिक दोनों में मीठा-मीठा और सुस्वादु हलवा रखकर और उन्हें सब ओर से बन्द कर हमारी प्रकृति माता केले के वृक्ष पर उसके फल के रूप में बारहो मास हमारे लिए लटकाये रहती है। पर हम ऐसे मूर्ख हैं कि ऐसे गुणकारी अमृतमय हलवे की अवहेलना कर हलुवाई की दूकान के कृत्रिम और अवगुणकारी हलुओं की ओर अधिक आकृष्ट होते हैं। खूब पके हुए चित्तीदार केलों का मीठा गूदा किसी तश्तरी में एकत्र कर लें और मथकर उसे हलवे का रूप दे दें तत्पश्चात् चम्मच से उठा-उठाकर चखें। इस हलवे के मज़े और लाभ के आगे आप संसार के मनुष्यकृत अच्छे-से-अच्छे हलवों को तुच्छ समझने लगेंगे। यदि इस हलवे को ज़रा और मज़ेदार बनाना चाहें तो मथते वक्त अन्दाज़ से थोड़ा दूध या दही और शहद उसमें और छोड़ दें। फिर कहना ही क्या ? मुंह से न छूटेगा।

इस हलवे को तैयार करने में प्रकृति को निम्नलिखित अलभ्य सामग्री लगानी पड़ती है तब कहीं जाकर वह ऐसा बढ़िया हलवा बना पाती है :—

'ए', 'बी', 'सी', 'डी' और 'ई' पांच प्रकार के खाद्योज ; फल-शर्करा पर्याप्त मात्रा में ; थियामिन, रिबोफ्लोबिन, नियासिन तथा अन्य ११ प्रकार के खनिज द्रव्य ; जल ७५.३%, प्रत्यामिन १.३%, कार्बोज २२%, वसा ०.६%, थोड़ा-थोड़ा द्राक्षोज और इक्षोज।

यह प्राकृतिक हलवा भी दर्जनों प्रकार का होता है और विविध रंगों के दोनों (छिलकों) में भरा होता है। चिनिया केला नाम के हलवे में सोडा अधिक होता है

जो दस्त में गुणकारी होता है, लाल केले के हलवे में लोहा और शकर की मात्रा अधिक होती है, जो शीघ्र पाची होता है और बल प्रदान करता है, तथा हरे केले के हलवे में पोटाश और सोडा की अधिकता होती है, जिससे पेशाव खुलकर आता है।

जितना ही यह हलवा मज़ेदार होता है, उतना ही गुणकारी भी। केले को नन्दन-कानन में उत्पन्न होने वाला देवफल कहा जाता है। अंगरेज़ राजपुरुष श्री बेंजामिन डिसरेली के मत से केला संसार का सर्वश्रेष्ठ फल है। महाभारत काल में विदुर पत्नी ने कृष्ण भगवान को भोग लगाने के लिये सर्वश्रेष्ठ भोज्य पदार्थ केले को ही चुना था।

इस हलवे को दूध और गेहूं के चोकर के साथ खाकर मनुष्य जीवन निर्वाह कर सकता है। क्योंकि तब वह एक पूर्ण भोजन बन जाता है जिससे शरीर की सारी आवश्यकतायें पूर्ण हो जाती हैं। बच्चों की बाढ़ के लिये यह हलवा बहुत उपकारी है। इससे मांस और शक्ति की भी वृद्धि होती है। इस हलवे में एक अजीब गुण यह है कि यदि इसे मोटा आदमी खाये तो उसका मोटापा छँटता है, और यदि पतला व्यक्ति खाये तो वह मोटा हो जाता है। रात को सोते वक्त इस हलवे का सेवन करके सोइये, सवेरे खुलासा पाखाना होगा और क़ब्ज़ दूर हो जायगा। यह दस्त को भी बाँधता है। मठे के साथ इस हलवे का सेवन संग्रहणी रोग की दवा है। अंतड़ियों की सूजन को यह हलवा मिटा देता है। दही के साथ इसे सेवन करने से अतिसार और पेचिश में लाभ होता है। शरीर में खून की कमी की इससे पूर्ति होती है। प्रमेह, प्रदर और धातु विकार को यह दूर करता है। खाद्योज की प्रचुरता के कारण यह हलवा शरीर को रोगों से लड़ने की क्षमता प्रदान करता है। इसका खाद्योज 'सी' पाचन के दोषों को दूर करता हैं और खाद्योज 'डी' शरीर की अस्थियों को पुष्टता और पूर्णता प्रदान करता है। यह धारणा निर्मूल है कि यह हलुवा क़ब्ज़ करता है। हां, यह बात ज़रूर है कि यह खूब पका और मीठा होना चाहिये, साथ ही इसे खाते वक्त इसके प्रत्येक ग्रास को दांतों से खूब चबाना चाहिये और स्वाद-हीन हो जाने पर ही निगलना चाहिये।*

---

# थोड़े ही पैसे में पौष्टिक भोजन

ओंकार नारायन, गौड़

मंहगाई के इन दिनों में थोड़े पैसों में पौष्टिक भोजन की योजना करना अवश्य कठिन है। फिर भी सस्ते में पौष्टिक भोजन प्राप्त करने की कुछ रीतियाँ यहाँ पर दी जा रही हैं। उन पर चलने में व्यक्ति भोजन की समस्या हल करने में सफल हो सकता है। यह तरीके इतने लाभदायक हैं कि धनी व निर्धन सभी उससे लाभ उठा सकते हैं। भोजन के गुण और लाभ उनके मूल पर ही निर्भर है। ऐसा विचार करना ठीक नहीं है कि जितना महंगा उतना अच्छा और जितना सस्ता उतना ही बुरा। ऐसा भ्रम इस विषय में न होना चाहिए।

(१) गेहूं के स्थान पर जौ, चना, उरद, मटर, बाजरा व मक्का आदि प्रयोग किया जा सकता है।

(२) चावल को मय कन के खाना चाहिए। ऐसा चावल गेहूं और जौ के बराबर लाभदायक है। चावल नया और घर का छरा हुआ ही लाभदायक है। अच्छा हो कि धान ही उठाकर कोठलियों में रख छोड़ा जाय और हर सप्ताह घर ही पर कूट कर ताज़ा काम में लाया जाय।

(३) घी के न मिलने पर तेल ही काम में लाना चाहिये। घी में विटामिन 'ए' अधिक होता है जो तेल में बिल्कुल नहीं होना। साग में खूब होता है। इसलिए साग को तेल के साथ खाने से इस विटामिन की भी कमी पूरी हो जाती है। करमकल्ला के साग में तेल खूब सोखता है। एक पाव साग में दो तोले तेल डालकर पकाकर खाने से दूध के समान लाभ होता है।

(४) सब्ज़ियों के विटामिन पकाने से अधिकतर नष्ट हो जाते हैं। जो तरकारियाँ कच्ची खाई जा सकें उन्हें कच्चा ही खाना चाहिए। उनके खाने से विटामिन की आवश्यकता पूरी रहेगी।

(५) दूध के न मिलने की दशा में मट्ठा व मखनिया दूध ही प्रयोग में लाना चाहिए। मट्ठा व मखनिया दूध में घी के अतिरिक्त दूध के सारे पदार्थ उपस्थित रहते हैं। या सोयाबीन भिगोकर पीसकर घोल बनाकर लें।

६) चीनी और शक्कर से राब और गुड़ कहीं अधिक पौष्टिक है। साथ ही चीनी और शक्कर से यह सस्ते भी होते हैं। गुड़ और राब में विटामिन 'ए' भी पाया जाता है। और प्रोटीन भी होता है, जो कि शक्कर व चीनी में नहीं होते।

(७) चना, गेहूं, उरद, मटर, मूंग व सोयाबीन को भिगोकर अंखुआ निकल आने पर उनका जल-पान करना चाहिए, उनके साथ थोड़ा गुड़ या नमक खाया जा सकता है। इनमें अंखुआ निकल आने पर इनकी बरी बनाकर खाना अत्यन्त लाभदायक है।

(८) प्रत्येक ऋतु के फलों को खूब खाना चाहिए। यह विचार की अंगूर अनार और सेब आदि मूल्यवान फल ही अधिक लाभदायक हैं ठीक नहीं। इनमें केवल शक्कर का अंश अधिक होता है जो कि शीघ्र ही पचता है और विटामिन कम। देशी फल जैसे आम, अमरूद, जामुन, बेर, रसभरी और केला आदि सस्ते होते हैं। इनमें विटामिन भी अधिक होते हैं और इनसे कोष्टबद्धता (क़ब्ज़) के दूर होने में बड़ी सहायता मिलती है। इन सस्ते फलों के विषय में अधिक जानकारी न होने के ही कारण जनता इनसे पूरा लाभ नहीं उठा रही है।

(९) मूंगफली कच्ची १½ छटांक, चना २ छटांक और गुड़ आधी छटांक का दाम ४ पैसा के लगभग में ही होता है। मूँगफली को छीलकर पानी में भिगोकर उसके लाल छिलके को अलग कर डालें और चने को पानी में भिगोकर अंखुआ निकल आने पर उन्हें गुड़ के साथ दिन के खाने के स्थान पर खाना चाहिए। इस भोजन को खाकर पूरे दिन भर काम किया जा सकता है। इसमें निम्नलिखित पौष्टिक अंश मिलते हैं :—प्रोटीन, फैट, कार्बोज, विटामिन 'ए', विटामिन 'बी' और विटामिन 'सी' यदि इसके साथ थोड़ा कच्चा हरा साग खाया जाय या इसके दो या तीन घण्टे के बाद थोड़ा सा दूध और मौसमी फल ले लिया जावे तो यह एक अत्यन्त अच्छा और पौष्टिक भोजन होगा। कचहरी और दफ्तर के लोगों को जब कभी खाना बनाने में कठिनाई हो तो इसी भोजन पर निर्वाह कर सकते हैं। यह मज़दूरों और शारीरिक परिश्रम करने वाले लोगों के लिए अत्यन्त पौष्टिक भोजन होगा। ऊपर दी हुई मात्रा एक वयस्क व्यक्ति के लिए पूर्ण भोजन है। इसी के अनुसार आवश्यकता पड़ने पर इसे घटा बढ़ा सकते हैं। चने के स्थान पर मटर या सोयाबीन का प्रयोग किया जा सकता है। मटर में चने से अधिक प्रोटीन होता है परन्तु प्रोटीन, फैट व केलारी कम होता है और सोयाबीन में प्रोटीन चने का दुगना और मूँगफली का ड्योढ़ा फैट चने से लगभग चौगुना और मूँगफली का आधा। केलारी चने से अधिक और मूँगफली से कुछ कम और विटामिन इन दोनों से अधिक होता है। आवश्यकता पड़ने पर मूँगफली के स्थान पर सोयाबीन का प्रयोग किया जा सकता है। गर्मी और बरसात के दिनों में मूँगफली का प्रयोग करके इसके स्थान पर चना या सोयाबीन की मात्रा बढ़ानी चाहिये।

[ शेष अगले पृष्ठ के नीचे ]

# बदहज़मी और पित्ताशय की पथरी

श्रीमती राज आर्य, व्यवस्थापिका महिला विभाग,
आरोग्य निकेतन, लखनऊ

मेरे प्रश्न का उत्तर देते हुए प्रभा ने कहा "यह एक तीव्र दर्द था। मैं नहीं सकती, मेरे खाने से इस पीड़ा का कोई सम्बन्ध है या नहीं, परिवार में और किसी सदस्य को यह पीड़ा नहीं हुई। खाना खाने के तुरन्त बाद ही तो यह दर्द आरम्भ हो गया था।

मैंने पूछा, क्या इससे पहले भी कभी तुम्हें इस दर्द का दौरा हुआ है।

जी हाँ, कई बार, मैंने इसे केवल बदहज़मी समझ कर टाल दिया, पेट में दाहिनी ओर पसली के नीचे अंगुली से इशारा करते हुए प्रभा ने कहा "दौरे का दर्द तो यहीं होता है। परन्तु आज जैसा तेज़ दर्द पहले कभी नहीं हुआ"।

क्या तुम्हारे कन्धों में भी कभी दर्द हुआ ? मैंने पूछा—

चौंक कर प्रभा बोली—यह आप कैसे जानती हैं ?

तसवीर पुरी करने के लिए यह आवश्यक है, मैंने कहा—और मेरा ख़याल है, प्रभा तुम्हें पित्ताशय में कोई रोग है ?

प्रभा डर सी गई।

यह रोग इतना भयानक नहीं कि तुम इतना भयभीत हो जाओ। साधारणतया पेट के दर्दों के लिए पिताशय की व्याधियां अधिकतर उत्तरदायी होती हैं। लेकिन एक बड़ा चोर और भी है और वह है उपान्त्र-प्रदाह (अपेन्डे साइटिस)

प्रभा, तुम्हारे ही जैसे लोग तो ऐसे रोगों का शिकार होते हैं। तुम्हारी आयु ४० वर्ष की है ना। और तुम मोटी कितनी हो। आखिर पित्ताशय बेचारा कितना बोझ उठायेगा। पित्ताशय कहां तक तुम्हारे अधिक खाये हुये वसातयुक्त पदार्थों से निपटता रहेगा।

कटहल की सब्ज़ी के साथ पूड़ी ही तो खाई थी। क्या उससे दर्द हो गया।

---

[ पिछले पृष्ठ का शेष ]

(१०) मांस का प्रयोग भोजन में न होना चाहिये। यह विचार कि मांस खाने से अधिक लाभ होता है ठीक नहीं। दूसरे भोजनों से यह महंगा पड़ता है। उसके खाने से कई एक दोष उत्पन्न होते हैं। मांस खाने से जो कुछ भोजन हमारे शरीर के भरण पोषण के लिए मिलता है वही दूध व दूध से बनी हुई वस्तुओं, मेवों, दालों व सागों से भी मिल सकता है। इनमें [illegible] ऐसी वस्तुयें भी होती हैं, जो मांस में होती ही नहीं।

हो सकता है मैंने कहा।

आरोग्य निकेतन में इलाज के लिए आई हुई इस रोगिणी को मैं संचालक महोदय के पास ले गई तो उन्होंने मेरे निदान की पुष्टि करते हुए जो परामर्श दिया वह निम्नलिखित है। दो महीने तक रोगिणी आरोग्य निकेतन में रही। उसके स्वास्थ्य को बड़ा लाभ पहुंचा और आज लगभग डेढ़ वर्ष गुज़र चुके है। मैं जानती हूं रोगिणी को दुबारा इस बीमारी का दौरा नहीं हुआ।

उपचार विवरण :—४ दिन का उपवास। प्रतिदिन हर तीन घण्टे बाद १-१ नींबू का रस पानी में। ५ वें दिन से १२ दिन तक हर दो घण्टे बाद १-१ नींबू का रस हल्के गरम जल में। इस प्रकार कुल नींबू दिन में अधिक से अधिक १०। १३ वें, १४ वें और १५ वें दिन नींबू की संख्या कम करके ६ वें दिन संतरे और मौसम्बी के रस पर। पूरे तीन सप्ताह तक यह कार्य क्रम जारी रहा। अब धीरे-धीरे रोगिणी को फलों और कच्ची तथा पकी तरकारियों के आहार पर लाया गया। जल चिकित्सा आरंभ कर दी गइ। कटि और मेहन स्नानों के अतिरिक्त सप्ताह में दो बार सूर्य स्नान दिये गये। पित्ताशय पर रात्रि में मिट्टी की पट्टी और प्रात: एनिमा देकर पेट साफ़ करने के बाद सेंक दिया गया।

पेट में बार बार होने वाले दर्द को बदहज़्मी समझकर टाल नहीं देना चाहिए। इसकी तुरन्त ही रोक थाम करनी चाहिये, वरना नहीं कह सकते, कि रोग अन्दर ही अन्दर क्या रूप धारन कर ले।

[इस स्तम्भ में पाठकों के प्रश्नों के उत्तर बिना किसी शुल्क के दिये जाते हैं। प्रश्न पूछने वाले एक बार में केवल एक ही प्रश्न पूछने की कृपा करें। प्रश्नकर्ता यदि चाहें तो उनका नाम प्रकाशित नहीं किया जायगा—सं०।

प्र०—मेरी जांव की कक्षा में बार बार गिल्टी निकल आती है। प्राकृतिक चिकित्सा बतावें कि जिससे दुबारा यह रोग न हो।

—देव नन्दन प्रसाद सिन्हा, बिहार शरीफ़।

उ०—जब यह गिल्टी निकले, तो इस पर चिकनी मिट्टी की पट्टी लगावें, जिसे शुरू में हर २०-२० मिनट पर बदलते रहें। जैसे ही गिल्टी दबने लगे, यह पट्टी २० मिनट की बजाय १ या दो घण्टे बाद बदलें। एक दो दिन में गिल्टी से आराम मिल जायेगा। इन दिनों अपने भोजन का भी ध्यान रखें। सबसे सुन्दर तरीक़ा तो यह है कि ७ दिन तक फलाहार कर जावें, दुबारा गिल्टी न होगी।

प्र०—मेरी नाक से खून गिरता है। इसकी चिकित्सा बतावें।

—अखोरी बि० सहाय, राँची।

उ०—नाक से रक्तस्राव का होना रोग नहीं यह किसी अन्य रोग का लक्षण है। नाक में बदगोश्त बढ़ा कुछ त्वचा रोग, रक्ताधिक्य, रक्तचाप, हृदय, जिगर तथा कुछ गुर्दों के रोग या श्लेष्मिक झिल्ली की सूजन आदि, जो कि गलत रहन-सहन का परिणाम होता है, इस रोग के कारण होते हैं। इसलिये उपचार का निर्णय करने के लिये यह जानने की कोशिश करना है कि वास्तविक रोग क्या है, इसी वास्तविक रोग की चिकित्सा करने से नाक से खून गिरना बन्द हो सकता है और जहाँ यह पता न लग सके तो सीधे-सीधे अपने भोजन का सुधार कर डालिये मिर्च-मिसालों, तेल, चीनी आदि उत्तेजक पदार्थों का सेवन बन्द कर दें। अधिक मात्रा में फल और तरकारियाँ खावें। जल चिकित्सा के स्नान एनिमा और मिट्टी की पट्टी वे सुन्दर साधन हैं। जिनकी सहायता से इस रोगावस्था पर क़ाबू पा लिया जा सकता है। तुरन्त खून बन्द करने के लिये रोगी के चेहरे पर ठण्डे पानी की पट्टी कानों के पीछे बरफ़ की थैली और पावों को गरम पानी में रखने से लाभ होता है।

प्र०—मैं 'प्राकृतिक जीवन' बड़े प्रेम से पढ़ता हूं। मैं आपकी राय लंगोट के सम्बन्ध में जानना चाहता हूं। —दामोदर लाल शर्मा, सवाई माधोपुर।

उ०—लंगोट हर समय बांधे रखने के हम हक़ में नहीं हैं, जो लंगोट बांधा जावे, वह भी बहुत कसा न होना चाहिये। अण्डकोषों को सहारा दे सके, एक ऐसा लंगोट ही काफ़ी है।

प्र०—मेरा क़द बहुत ही छोटा है। कृपया लम्बा होने के लिये मुझे कोई दवा भेज देवें। —दौलतराम सागर, पनवारी।

उ०—क़द दवा से नहीं बढ़ता। क़द बढ़ाने के लिये आप अपने जीवन को प्राकृतिक ढंग में ढालें। अपने खान-पान का सुधार करें और मुख्य बात है व्यायाम। यह व्यायाम नियमित रूप से होना चाहिये। जनवरी ५४ के अंक में मूल्य १।) हमने कुछ व्यायाम दिये थे उन्हें कीजिये। उनके साथ ही सर्वांगासन करने से अधिक लाभ होता है।

प्र०—मैं बहुत ही दुबला हूं। कुछ ऐसे उपाय बताने की कृपा करें कि मांस की वृद्धि होकर मैं कुछ मोटा हो सकूँ। —दिनेश जैन, भीनमाल।

उ०—निम्नलिखित भोजन का सेवन करें। प्रातः उठकर सैर और व्यायाम नियमित रूप से करें। आपको लाभ होगा।

भोजन :—प्रातः एक नींबू पानी में निचोड़कर पीवें।

नाश्ता :—दूध और केला तथा दो छुहारे, पिस्ता, किशमिश और बादाम पीसकर दूध में मिलाकर लेवें। चीनी के स्थान पर शहद का थोड़ा प्रयोग करें। दोपहर के खाने में रोटी मोटे आटे की और सब्जी लेवें आध छटांक घी भी साथ में लेवें दोपहर बाद नाश्ते के लिये सन्तरे का रस ३ छटांक और दूध लेवें और रात्रि के भोजन में भी सुबह की भांति करें।

प्र०—दांतों को मज़बूत बनाने के लिये क्या किया जावे ?

—भानेश्वर प्रशाद, गूढ़ी।

उ०—और अंगों की तरह दांतों की कसरत भी ज़रूरी हैं यह कसरत हलवा-पूड़ी खाने से नहीं वरन् सूखी रोटी चबाने से मिलती है। भिगोया हुआ चना या गेहूं चबा चबा कर खाइये, यह दांतों की एक उत्तम कसरत है। अनाज को अंकुरित कर लेने से दांतों और शरीर को अधिक लाभ मिलता है। कच्ची तरकारियां चबाना भी दांतों के लिए हितकर होता है। न केवल इससे दांत साफ ही हो जाते हैं अपितु इन कच्ची तरकारियों से प्राप्त होने वाले क्षार रसों का दांतों पर बड़ा अच्छा प्रभाव

पड़ता है। इससे मसूढ़े भी मज़बूत हो जाते हैं। मसूढ़ों से खून गिरना बन्द हो जाता है, दांतों के बढ़े हुए रोगों की दशा में दांतों को अच्छी तरह साफ़ करके उन्हें नित्यप्रति भाप देना चाहिये। किसी लोटे में पानी डालकर आग पर रख दें जब भाप बन जावे तो चिलम उल्टी करके लोटे के मुंह पर रख देवें। भाप छोटे रास्ते से निकलने लगेगी जिसे आसानी से दांतों पर लगाया जा सकता है। खाना खाने के बाद दांतों को साफ करना कभी न भूलें। दांतों के बीच में जो भोजन के अंश रुक जावें उन्हें साफ़ कर देना चाहिये।

दांतों की एक कसरत यह भी है कि दांतों को, एक जबड़े को दूसरे जबड़े पर रखकर ज़ोर से दबाइये एक वक्त से २-३ मिनट ऐसा करें और दिन में दो-चार बार दुहरावें।

प्र०—डाक्टरों का कहना है कि विटामिन 'बी' नसों नाड़ियों को सशक्त बनाता है। क्या बाज़ार में जो विटामिन की गोलियां बिकती हैं, खाई जा सकती है।

—रामधन चौरसिया, आज़मगढ़।

उ०—विटामिन 'बी' सभी हरी तरकारियों में विशेषकर चौलाई, मेथी, टमाटर, अमरूद आदि में पाया जाता है। किशमिश, मूंगफली, गेहूं के चोकर में भी मिलता है। इसके खाने से लो लाभ आपको होगा वह स्थायी होगा।

प्र०—मुझे हर बार पेशाब के बाद कमज़ोरी हो जाती है।

—सुन्दर लाल, बरेली

उ०—आप अपने पेशाब की जांच करवा डालिये। हमें शक है कि आपको मधुमेह का रोग है। पेशाब की जांच के बाद आप हमें जांच का फल भेज सकें तो हम आपको कुछ राय दे सकेंगे।

---

# प्राकृतिक चिकित्सा सम्बन्धी श्रेष्ठ और उपयोगी पुस्तकें पढ़िये।

जो पुस्तक पसन्द न हो वापिस भेज कर दाम मंगवा लीजिये।

**(१) हमारा भोजन**—डाक्टर दिलकश जी की यह पुस्तक हिन्दी में भोजन सम्बन्धी साहित्य की बेजोड़ निधि है। चौथा संशोधित तथा परिवर्धित संस्करण मंगाइये और लाभ उठाइये—मूल्य ३।॥) डाकव्यय ॥)

**(२) प्राकृतिक चिकित्सा**—डाक्टर दिलकश जी ने यह पुस्तक लिखकर हिन्दी भाषा भाषी जनता का बड़ा उपकार किया है। इसमें प्राकृतिक चिकित्सा के सिद्धान्तों, निदान और उपचार की व्याख्या के साथ ही रोगों के इलाज के सम्बन्ध में विश्वासनीय सुझाव दिये गये हैं—मूल्य ३।) डाकव्यय ॥)

**(३) रंगीन रश्मि चिकित्सा**—इसमें प्रकाश तथा विभिन्न रंगों के प्रयोग से रोगों की चिकित्सा की व्याख्या की गई है—मूल्य ॥-) डाकव्यय ।=)

**(४) योगासन तालिका**—११ मुख्य योगासनों के चित्र देकर आसन करने की विधि एवं लाभ बताये गये हैं। सुन्दर आर्ट पेपर पर छपा हुआ चार्ट ॥-) का टिकट भेजने पर भेजा जा सकता है। वी०पी नहीं की जायगी।

**(५) दवाओं से बचो**—ले० श्री गंगाप्रसाद गौड़, 'नाहर' मू० १) डाकव्यय ॥)

**(६) दुग्ध विज्ञान**—ले० श्री गंगाप्रसाद गौड़, 'नाहर' मू० १।) डाकव्यय ॥)

**(७) प्राकृतिक उपायों से स्वास्थ्य**—श्री अवध बिहारी लाल बानप्रस्थी

मूल्य २।) डाकव्यय ॥=)

**(८) चिन्ता रहित जीवन**— लेखक श्री अवध बिहारी लाल बानप्रस्थी।

मूल्य १।) डाकव्यय ॥)

**(९) प्राकृतिक जीवन की सन ५१ तथा ५२ की फाइलें।**

मूल्य ४।) प्रति फाइल, डाकव्यय ।॥)

**(१०) डाक्टर नींबू**—ले० श्री गंगाप्रसाद गौड़, "नाहर"

मूल्य ।=) डाकव्यय ।-)

**(११) प्राकृतिक चिकित्सा का चमत्कार**—ले० श्री अवध बिहारी लाल बानप्रस्थी।

मूल्य ॥) डाकव्यय ।≡)

नोट :—"सभी पुस्तकें एक साथ मँगाने पर डाकव्यय नहीं लिया जायगा"।

व्यवस्थापकः—**'प्राकृतिक जीवन' कार्यालय, डालीगंज, लखनऊ।**

डा० के० आर० दिलकश द्वारा कीर्ति प्रेस, लखनऊ में मुद्रित—और प्राकृतिक जीवन कार्यालय डालीगंज, लखनऊ से प्रकाशित।

# जून १९५४

## इस अंक के लेख



सम्पादक :—डाक्टर खुशीराम दिलकश, एम० एस० बी, एन० डी०

शारीरिक व मानसिक स्वास्थ्य-सम्बन्धी मासिक पत्र

वर्ष ६ अङ्क १२ | जून १९५४ | वार्षिक मूल्य ४) एक प्रति ।=)

## अपना सुधार

वह रोगी जो दवा खाता है, उसे आरोग्य होने के लिए दो बार कोशिश करनी पड़ती है, एक बार तो रोग के चंगुल से आज़ाद होने के लिए और एक बार दवा से शरीर को शुद्ध करने के लिए ।

अपनी प्रतिक्रिया के फलस्वरूप शरीर रोगमुक्त भले ही हो जावे परन्तु उन दवाओं से उसे सहज ही में छुटकारा प्राप्त हो ऐसा कठिनाई से ही होता है । डाक्टर औफरैन्क का कहना है 'दवा जो शरीर में प्रवेश कर जाती है, नहीं कह सकते उसके कुप्रभावों की समाप्ति कहाँ होती है' ? बीमार होते ही हम अपने होशोहवास खो बैठते हैं । अपने बीमार पड़ने के कारण पर ध्यान दिये बिना ही हम दवा की पुड़िया हलक़ से नीचे उतार लेते हैं । दवा खाने की आदत सी हो गई है ।

दर्द को ले लीजिए । यह एक साधारण व्याधि है । हम इससे छुटकारा पाने की चेष्टा करते हैं और करना भी चाहिए लेकिन क्या हमने कभी यह सोचा कि दर्द एक चेतावनी है, प्रकृति की ओर से ख़तरे की घण्टी है । शरीर को कोई कष्ट दिये बिना आसान तरीके से आराम पाने की कोशिश जैसा कि हम 'दवा खाकर करते हैं' दर्द का इलाज नहीं । जिस तरह बिल्ली के आने पर कबूतर आंखें बन्द करके यह समझ लेता है कि ख़तरा सिर से टल गया, दवा खाकर दर्द को दबा देना भी वैसा ही है । दर्द से पल्ला छूटा कि हम अपने काम में लग गये । फिर यह चिन्ता किसे कि दर्द हुआ तो क्यों हुआ और दर्द का कारण क्या था ? अक्सर लोगों को भूख न लगने की शिकायत करते सुना जाता है । भूख न लगना इस बात का द्योतक है कि शरीर के

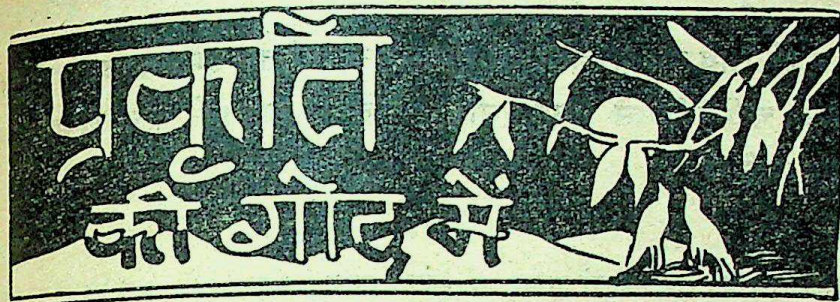
अन्दर कोई विकार है। इस विकार को समझने की कोशिश नहीं की जाती और न ही इसका कारण ढूँढ़ने की चेष्टा या उसे दूर करने का प्रयत्न किया जाता है। किया क्या जाता है, चटपटी चीज़ों की तिलाश और उत्तेजित दवाओं की खोज।

शरीर रचना के विशेषज्ञ डाक्टरों का मत है कि ऐसी दवायें पाचन यन्त्रों पर बहुत ही बुरा प्रभाव डालती हैं। क्या हमें प्रतिदिन का अनुभव यह नहीं बताता कि पेट के रोगी ने जहां एक बार दवाओं का दामन थामा फिर वह दवायें उसका पीछा नहीं छोड़तीं और रोग भी धीरे धीरे पनपने लगता है। भूख की कमी के साथ ही साथ कब्ज़, खट्टे डकार, पेट फूलना, दिल की धड़कन, चक्कर, कमज़ोरी आदि अपना डेरा आ जमाते हैं।

मानव के स्वास्थ्य का पतन शोचनीय है परन्तु सबसे दुख भरी कहानी तो उसका अपना स्वास्थ्य सम्बन्धी दृष्टिकोण है। स्वास्थ्य रक्षा के नियमों को जानने और उनके पालन की चिन्ता किसे ? बीमार पड़ने पर दवाओं का तरीक़े इलाज दवा खाने को ही कहता है और जब दवा खाकर हम बीमारी के लक्षणों को दबा देते हैं तो फिर अपनी पुरानी आदतों के अनुसार ही अपना जीवन क्रम आरम्भ कर देते हैं। वही भूलें, वही ग़लतियां।

मानव को यदि स्वस्थ रहना है तो उसे अपना सुधार करना होगा। प्रकृति के उन नियमों को जानना होगा जो जीवन का मूलाधार हैं। उन्हें जानकर उनका पालन करना होगा, बीमार पड़ने पर दवा से सरोकार नहीं रखना होगा। बीमारी से छुटकारा पाने के लिए प्राकृतिक साधनों को ही प्रयोग में लाना होगा। यूरप के डाक्टर भी आज पल्टा खा रहे हैं। दवाओं के ये हामी आज उच्चस्वर से कह रहे हैं, 'दवायें रोग को अच्छा करने का साधन नहीं, ये तो रोगोत्पत्ति का कारण हैं। लन्दन के चोटी के डाक्टर श्री ओसलर ने कुछ वर्ष पहले कहा था—'रोगोपचार के आधुनिक तरीकों में जो प्रभावशाली परिवर्तन आज सामने आ रहा है, वह है हमारा उन तरीक़ों की ओर लौटना जो प्राकृतिक उपचार पद्धति के नाम से पुकारे जाते हैं—भोजन, व्यायाम, स्नान और मालिश। पेशे के इतिहास में शायद पहले कभी कोई ऐसा अवसर नहीं आया जब कि रोगों से सुरक्षित रहने तथा मुक्ति प्राप्त करने के लिए भोजन विज्ञान को इतना महत्व दिया गया हो।

रोग से स्थायी लाभ उठाने और स्वास्थ्य को सुरक्षित रखने के लिए प्राकृतिक चिकित्सा ही एकमात्र उत्तम साधन है। यह रोगों से छुटकारा दिलाने में कभी भी असफल नहीं होती। प्राकृतिक चिकित्सा से एक बड़ा भारी लाभ यह भी होता है कि रोगी अच्छा होने पर फिर उन ग़लतियों को नहीं दोहराता। वह स्वास्थ्य के नियमों को समझ, इस तरह अपना ऐसा सुधार कर लेता है कि फिर कभी बीमार न पड़े।

# भोजन

[ ले०—आचाय श्री गंगाप्रसाद गौड़ 'नाहर' ]

हमारा शरीर मूलतः सात प्रकार के खाद्य तत्वों से मिलकर बना है। वे सातों खाद्य तत्व—प्रत्यामिन, वसा, स्फोक, जल, खनिज लवण तथा खाद्योज हैं। ये ही सातों खाद्य तत्व प्रायः सभी प्राकृतिक खाद्य पदार्थों में कमोबेश विद्यमान होते हैं जिनको उचित मात्रा में ग्रहण करके ही हम स्वस्थ रह सकते हैं और दीर्घायु प्राप्त कर सकते हैं। खाद्य के इन्हीं मूल तत्वों को, अपनी अज्ञानता या असावधानी से जब हम खाद्य पदार्थों के माध्यम से शरीर की आवश्यकतानुसार, उसको दे नहीं पाते तो हम बीमार पड़ जाते हैं। दूसरे शब्दों में उपर्युक्त सात मूल तत्वों पर आधारित हमारा शरीर जब उनमें से एक या कई तत्वों का अपने में अभाव या कमी वेशी अनुभव करने लगता है तो वह रोगी हो जाता है और उस अवस्था में भी यदि उपयुक्त सात खाद्य तत्वों का, शरीर अपने में, संतुलन नहीं कर पायेगा तो वह धीरे-धीरे गिरता जायगा और अन्त में नष्ट हो जायगा।

हम संतुलित आहार के लिये शरीरोपयोगी इन खाद्य तत्वों को उचित मात्रा में ग्रहण करने की कला नहीं जानते, इसी से दुख भोगते हैं। आज इस संसार में इसी कारण एक भी ऐसा व्यक्ति नहीं मिलता जो ठीक अर्थ में पूर्ण स्वस्थ हो। आज का मनुष्य अपनी पूरी आयु नहीं जीता, अपितु उपयुक्त खाद्य तत्वों के अभाव में समय से पहले ही भूखों मर जाता है। किसी भी खाद्य वस्तु को खाकर पेट भर लेना, भोजन करना नहीं कहलाता। इसी प्रकार शरीर के लिए आवश्यक खाद्य तत्वों को न ग्रहण कर अनावश्यक खाद्य तत्वों को शरीर में नित्य ठूँसते रहने वाला व्यक्ति भी भूखा ही रहता है। क्योंकि शरीर को अखाद्य वस्तुओं की भूख नहीं होती, उसके पोषण के लिए तो उसे उपर्युक्त सात खाद्य तत्वों से पूर्ण भोजन ही चाहिए जिस पर रहकर वह टिका रह सकता है, तथा स्वास्थ्य और दीर्घजीवन प्राप्त कर सकता है। अहितकर और अखाद्य वस्तुओं से तो शरीर का पतन होता है। अतः यदि हम चाहते हैं कि

हमें रोग न हों, साथ ही दीर्घजीवी और स्वस्थ भी हों तो हमें नित्य प्रति संतुलित भोजन करना चाहिये जिससे हमारे शरीर के प्रतिक्षण व्यय होने वाले उपयोगी तत्वों की क्षतिपूर्ति होती रहे।

## १—प्रत्यामिन

प्रत्यामिन का मुख्य कार्य शरीर के मांस और झिल्लियों को बनाना है। सभी शारीरिक यन्त्रों की क्षतिपूर्ति और पुष्टि प्रधानतः प्रत्यामिन से ही होती है। इस तत्व की कमी से शरीर दुबला हो जाता है तथा शक्ति क्षीण हो जाती है। इसकी मात्रा एक जवान के लिये प्रतिदिन आध पाव काफ़ी है।

यह द्विदल अन्नों. जैसे चना, मटर, दूध आदि के अतिरिक्त मांस, मछली और अंडों में अधिक पाया जाता है। परन्तु याद रहे कि मांसाहार के पक्ष में नहीं।

## २—कार्बोज

इस तत्व से शरीर को ताप और शक्ति की प्राप्ति होती है। कार्बोज की दो किस्में होती हैं—शर्करा प्रधान और श्वेतसार प्रधान।

चीनी, गुड़, मधु, मिश्री आदि मीठी चीजें शर्करा प्रधान कार्बोज कहलाती हैं। जो इन पदार्थों को अधिक खाते हैं वे जल्द मोटे हो जाते हैं। क्योंकि इनसे मेद की भी वृद्धि होती है।

आलू, गेहूं, चावल, जौ, बाजरा आदि अन्न, कंद भाजियां, कुछ किस्म के फलों तथा दूध में श्वेतसार अधिक होता है।

एक साधारण व्यक्ति के लिए प्रतिदिन आध सेर कार्बोज वाले खाद्य पदार्थ की ज़रूरत होती है।

## ३—वसा

यह तत्व, प्राणी जन्य और वनस्पति जन्य दो प्रकार का होता है। दूध, घी, दही, मक्खन, गोश्त, मछली आदि का वसा प्राणी जन्य तथा तिल, सरसों, ज़ैतून, गरी, बादाम आदि से मिलने वाले वसा को वनस्पति जन्य कहते हैं।

वसा वाले पदार्थों से भी शरीर को ताप और शक्ति की उपलब्धि होती है। इनसे शरीर सुडौल और सुन्दर भी होता है।

परिश्रम करने वाले व्यक्तियों को वसा वाले पदार्थ अवश्य खाने चाहियें।

एक साधारण व्यक्ति के लिए प्रतिदिन चार से छः तोले ऐसा पदार्थ काफ़ी है।

## ४—स्फोक

फल, सब्ज़ी आदि खाद्य पदार्थों की नसें और छिल्के अधिकतर स्फोक से बने होते हैं या स्वयं स्फोक होते हैं। चावल का स्फोक-भाग उसका कना तथा गेहूं का

उसका चोकर होता है। इस तत्व का महत्व, विख्यात खाद्योजों से किसी हालत में कम नहीं है। यह पेट में जाकर स्वयं नहीं पचता, पर खाये हुये भोजन का पाचन इसके बग़ैर ठीक से नहीं होता। बड़ी आंत में जमा हुये मल को निकलने में स्फोक आसानी पैदा करता है।

पूर्ण अन्न, फलों एवं कच्ची साग-सब्ज़ियों में स्फोक की प्रचुरता होती है।

### ५—जल

भोजन रस बनकर जल के ही माध्यम से शरीर में अभिशोषित होता है। अतः एक व्यक्ति को २४ घंटों में ८-१० गिलास पानी अवश्य पीना चाहिये।

### ६—खनिज लवण

लगभग १३ प्रकार के खनिज लवण प्राकृतिक खाद्य पदार्थों में पाये जाते हैं जो सबके सब रक्तशोधक होते हैं। शरीर में इन लवणों के अन्य कार्य—पाचन को सुधारना, रोगों से मुक्ति दिलाना, अस्थियों, स्नायु-तन्तुओं, एवं नाड़ी केन्द्रों का गठन करना, रक्त-कणिकाओं की सृष्टि एवं पुष्टि करना, भोजन को स्वादिष्ट बनाना, शारीरिक शक्ति को बढ़ाना आदि हैं।

ये लवण अनाज के चोकर, चावल के कन, एवं तरकारियों के छिल्कों के ठीक नीचे, विशेष रूप से पाये जाते हैं।

### ७—खाद्योज

लगभग १५ प्रकार के खाद्योज होते हैं। जिनमें ए, बी, सी, डी, तथा ई मुख्य हैं। ये खाद्योज खाद्य पदार्थों के प्राण रूप होते हैं जिनसे विहीन खाद्य सारहीन एवं मिट्टी तुल्य होता है। इस तत्व के अभाव में आदमी तन्दुरुस्त रह ही नहीं सकता। खाद्य पदार्थों के उपयोगी खाद्योज हमें नहीं प्राप्त हो सकते यदि हम उन्हें आग पर देर तक रखेंगे, यदि उनमें अधिक मिर्च-मसाला मिश्रित करेंगे, यदि उन्हें तेल-घी में तलेंगे, अनाजों को बिजली की चक्की में पीसेंगे, तथा यदि उनका छिल्का आदि दूर कर देंगे।

खाद्योज बहुत सूक्ष्म पर अधिक शक्तिशाली होते हैं। ये ही वे तत्व हैं जो हमारी देह की वृद्धि और पुष्टि करते हैं, तथा उसे नीरोग बनाये रखते हैं।

खाद्य पदार्थों को उनके प्राकृतिक रूप में लेने से इस तत्व की अधिक उपलब्धि होती है।❀

❀इस अंक से अब इस लेख-माला को बन्द किया जाता है, हालाँ कि इसका अधिकांश अभी छपना बाकी है। कारण, समूचा प्रबन्ध 'उत्तम स्वास्थ्य की कुञ्जी' नाम से पुस्तकाकार रूप में छपने के लिये प्रेस में दिया जा रहा है कृपालु पाठक क्षमा करेंगे।—लेखक

# डाभ (कच्चा नारियल)

लें०—श्री श्यामसुन्दर 'भारतीय', साहित्यरत्न

गरमी के दिनों में बहुत से लोग डाभ लेते हैं। डाभ का जल बड़ा ही उपकारी पान है। प्यासे की प्यास और थके की थकावट दूर करने में यह अपनी उपमा नहीं रखता। नारिकेल का जल आतिथ्य सत्कार और देव पूजा का एक मुख्य उपकरण है। गरमी के दिनों में कच्चा नारियल दान करना हमारे शास्त्रों में एक पुण्यकर्म माना गया है। दक्षिण भारत के लोग प्यास की शान्ति के लिये डाभ का व्यवहार करते हैं। डाभ का जल, मधुर, शीतल, तृप्तिकर है और पित्त, कफ, तृष्णा, दाह तथा अम्ल पित्त नाशक है।

एक डाभ में एक पाव से आध सेर तक जल मिलता है। इसका जल शरीर के लिए बहुत उपयोगी सिद्ध हुआ है। यह जल पाकस्थली द्वारा सबका सब शरीर के भीतर ही सोख लिया जाता है। डाभ का जल सुई के द्वारा यदि चमड़े के भीतर पहुंचाया जाय तो बहुत शीघ्र खून में मिल जाता है। यह जल पूर्णत: जीवाणु-विहीन होता है अत: परिशुद्ध जल (डिसटिल्ड वाटर) के अभाव में चिकित्सक बिना किसी क्षति होने की आशंका के शरीर में प्रविष्ट कर सकते हैं।

लाभ :—अम्ल से उत्पन्न पेट दर्द में डाभ का जल लाभदायक है। भोजन के बाद ग्रहण करने से यह अपनी अम्लत्व-निबन्धन शक्ति द्वारा पाकस्थली में अधिक अम्ल का निकलना रोकता है।

प्राय: समस्त ज्वरों में पिपासा शान्ति के लिए यह उपयोगी है।

हिचकी रोग में यह रामबाण का काम करता है। थोड़े से बरफ के टुकड़े के साथ इसे ग्रहण करने पर तुरन्त हिचकी शान्त हो जाती है।

हैजे के रोगियों को पिपासा शान्ति के लिए इससे बढ़कर और कोई वस्तु नहीं है। इसका कारण यह है कि यह जल तुरंत पाकस्थली में से रक्त में मिल जाता है जिससे रक्त का जलीय अंश बढ़ जाता है।

मूत्र कृच्छ, पथरी, प्रमेह आदि मूत्र सन्बन्धी रोगों में अति लाभप्रद है।

जो बच्चे गरमी के कारण दूध उलट देते हैं उन्हें एक चम्मच डाभ का जल पिलाने से दूध का डालना बन्द हो जाताहै।

डाभ के जल को छोड़ उसकी गिरी भी बहुत लाभप्रद है। कृमि रोग में रोगी को खाली पेट १ या २ तोले गिरी खिला तीन घन्टे बाद १ से दो तोले अन्डो का तेल पिलाने पर दो तीन घन्टे में दस्त के साथ कृमि बाहर आ जाते हैं। इसका कुछ दिन इसी प्रकार उपयोग करने पर रोग ठीक हो जाता है।

# गर्भपात की चिकित्सा

डा० राज आर्य, B. N. S., आरोग्य निकेतन, लखनऊ

समय से पहले ही अथवा २८० दिन पूरे न होकर जब गर्भ के तीसरे से छठे महीने के अन्दर भ्रूण गर्भाशय को छोड़ देता है तो उसे गर्भपात कहते हैं।

कारण :—बिना किसी रोग के भी गर्भपात होते देखा गया है। चोट लग जाना, अकस्मात् ऊँची जगह से नीची जगह पर पांव का पड़ जाना, सवारी आदि में धक्का लगना, लम्बी पैदल यात्रा, चिन्ता ग्रसित होना या अधिक समय तक एक ही स्थिति में बैठे रहना, ज़ोर की खांसी, पेचिश, वमन आदि ऐसी घटनायें हैं जो गर्भपात का कारण हो सकती हैं। इसीलिए गर्भाकाल में सावधानी से काम लेना चाहिए।

अक्सर शरीर में रोग से उत्पन्न अवस्था गर्भापात का कारण होती है। इन रोगों के लिए हमारा गलत रहन सहन तथा अप्राकृतिक जीवन ही जिम्मेदार होता है जब तक हम अपने जीवन को प्रकृति के नियमों के अनुकूल न बनावेंगे तथा अपनी आदतों को न सुधारेंगे तब तक गर्भपात स्त्री वर्ग का पीछा नहीं छोड़ेगा। शुक्रकिटाणु तथा डिम्बाणुओं का अविकसित रह जाना तथा रोगी होना गर्भपात का कारण होता है परन्तु यह हमारे ग़लत खानपान का फल नहीं तो और क्या है ?

गर्भपात जब एक बार हो जाता है तो शरीर को उसकी आदत सी पड़ जाती है और गर्भकाल में सदा ही गर्भपात की सम्भावना बनी रहती है। उत्पादक अंगों में प्रदाह और पुरुषों के गुप्त रोग सुजाक तथा गर्मी इसका कारण होते हैं। असभ्य कही जाने वाली जातियों में गर्भपात जैसी कोई बात नहीं होती और न हीं जंगल में रहने वाले पशुओं में यह घटना होती देखी गई है। फिर आज का सभ्य मानव ही क्यों इससे ग्रसित है ? उत्तर है कि यह आज प्रकृति से बहुत दूर हो गया है।

लक्षण :—गर्भपात की सम्भावना होते ही कमर तथा पेड़ू के निचले भाग में पीड़ा आरम्भ हो जाती है। यह पीड़ा अति तीव्र होती है। कभी रुक रुक कर होती है तो कभी लगातार भी होती है। पीड़ा के साथ ही साथ पेड़ू के नीचे की ओर दबाव पड़ता है और रक्तस्राव होने लगता है। जब यह दर्द २४ घंटे या इससे अधिक समय तक जारी रहता है, तो भ्रूण गर्भाशय की दीवारों से अलग हो जाता है। गर्भाधान के प्रारम्भिक महीनों में होने वाले गर्भपात में पीड़ा इतनी नहीं होती जितनी कि बाद के महीनों में।

गर्भपात किसी घटनावश हो या रोग के कारण—दोनों दशाओं में प्रारम्भिक उपचार एक ही है। रोगिणी को पूर्ण विश्राम के लिये चारपाई पर लिटा दो, पांव की ओर से चारपाई को ६ से ९ इंच ऊँचा कर दो। पेडू पर ठंडी पट्टी लगा दो। यदि

पट्टी मोटे कपड़े की तथा चार पांच परत की होनी चाहिए और इसे हर १५-१५ मिनट के पश्चात् बदल कर लगाना चाहिये। ठंडी मिट्टी की पट्टी पेडू के निचले भाग तथा गुप्तेन्द्रिय पर लगाने से लाभ होता देखा गया है यदि ऐसा करने से लाभ होता प्रतीत पड़े तो इसी चिकित्सा को तथा इसके साथ साथ ठंडे पानी के दो-दो, तीन-तीन मिनट के कटि स्नान जिनमें अधिक मला न जावे, लेने चाहिये और यदि रक्तस्राव बन्द होता जान न पड़े और दर्द भी समाप्त न हो, तो गर्भपात को रोकने की सभी कोशिशें बन्द कर देनी चाहिये।

## बार-बार होने वाला गर्भपात

चिकित्सा करते समय दो बातों को विशेषकर ध्यान में रखना चाहिये—(१) रोगिणि के उत्पादक यन्त्रों में प्रदाह या सूजन तो नहीं है या शरीर में कोई ऐसा विष तो नहीं है जो रक्त द्वारा गर्भाशय पर प्रभाव डाल रहा हो और जिसके परिणाम-स्वरूप गर्भपात की सम्भावना हो जाती हो। (२) उत्पादक यन्त्र कमज़ोर तथा निर्बल तो नहीं हैं कि गर्भाशय के बढ़ते हुए आकार तथा गर्भस्थित के बोझ को सहन न कर सकें। इस प्रकार उपचार को दो मुख्य भागों में बांट दिया जाता है अर्थात् इलाज के आरम्भ तथा समाप्ति व मध्य का समय।

रोगिणि दुर्बल हो, दुबली पतली हो या बहुत मोटी या फूली हुई हो तो भी इलाज शुरू करते समय दो दिन का उपवास तो कर ही लेना चाहिये। यदि पूर्ण उपवास न कर सके तो अर्ध उपवास अवश्य ले। पूर्ण उपवास में केवल नींबू या सन्तरे का रस पानी में मिलाकर लेना चाहिये। और अर्ध उपवास में फलों या सब्जियों का रस काफी मात्रा में लिया जा सकता है यह न भूलना होगा कि इन दिनों में पेट साफ करने के लिये एनीमा का प्रयोग अवश्य करते रहना चाहिये।

पेट में सूजन होने की दशा में उपचार हल्के गरम पानी के कटिस्नान से आरम्भ करना चाहिये और अगर इस सूजन के साथ ही श्वेत प्रदर भी मौजूद है तो हल्के गरम पानी का डूश भी देवें। यह उपचार उस समय तक जारी रखना होगा जब तक सूजन समाप्त न हो जावे। लगभग इसमें ३ सप्ताह का समय लग जाता है। इन दिनों रोगिणी का भोजन फल और तरकारियों के सिवा कुछ न हो।

जब सूजन जाती रहे तो उपचार का कार्यक्रम इस प्रकार बना लेवें। पेडू पर मिट्टी की पट्टी आध घंटे से डेढ़ घंटे तक, कटि या मेहन स्नान १० से ३० मिनट तक सप्ताह में एक दिन पेडू का भाप स्नान और एक दिन सूर्य स्नान देवें। सप्ताह में एक दिन उपवास के लिए नियत कर लें। इस दिन शरीर पर तेल की मालिश करें

और खुर्दरे तौलिये से शरीर को साफ करने के पश्चात् सम्पूर्ण शरीर का स्नान लें।

कभी कभी गर्भाशय लुढ़क कर आगे आ जाता है तथा पीछे हट जाता है। इस अवस्था में इसका दबाव मूत्राशय या गुदा पर पड़ने लगता है। ऐसी अवस्था में रोगिणी को कटि या मेहन स्नान के बाद एक ऐसी बेंच या खाट पर लेट जाना चाहिए जिसका पाओं की ओर का भाग दूसरे किनारे से लगभग १ फुट ऊँचा कर दिया गया हो।

गर्भाशय के गुदा पर दबाव डालने की अवस्था में १० या १५ मिनट तक 'नीचेस्ट पोज़ीशन' में रहना लाभ पहुंचाता है। चिटाई पर रोगिणी घुटनों के बल बैठकर आगे झुक कर सिर को नीचा तथा नितम्बों को ऊँचा करे।

ज्योंहीं सूजन जाती रहे, रोगिणी को सुबह पेड़ू पर मिट्टी की पट्टी लगाने के बाद अब ताज़ा जल से कटिस्नान लेना आरम्भ कर देना चाहिये। कुछ दिन बाद कटिस्नान के स्थान पर मेहन स्नान लें और दोपहर बाद कटिस्नान लें। सप्ताह में एक बार सूर्यस्नान ले लेना चाहिये।

भोजन के सम्बन्ध में रोगिणी को सतर्क रहना चाहिये। चीनी, मिर्च, मसाले, तेल आदि की चीज़ों का त्याग कर फल और सब्ज़ियां अधिक मात्रा में लेनी चाहियें।

इस प्रकार अपने जीवन को प्राकृतिक नियमों के अनुकूल ढालने और प्राकृतिक उपचार लेने से हर वह रोगिणी स्वस्थ हो सकती है और एक स्वस्थ और बलवान बालक की मां बन सकती है।

# प्राकृतिक जीवन
## पाठकों की दृष्टि में

(१) मैं कुछ समय से प्राकृतिक जीवन का पाठक हूं। मैंने इस अमृतरूपी समुद्र से अपने स्वास्थ्य में काफी लाभ उठाया है। प्रभु आपको दीर्घायु प्रदान करें ताकि आप इसी प्रकार मानव जीवन की सेवा करते रहें। २ वर्ष का चन्दा मनीआर्डर द्वारा भेज रहा हूं।

—बजरंग लाल गोयल,
२०१, हैरीसन रोड, कलकत्ता, ७

(२) 'प्राकृतिक जीवन' पत्रिका एक मित्र से लेकर पढ़ी। इसे पढ़ने से मेरा स्वास्थ्य सम्बन्धी दृष्टिकोण एक दम बदल गया। एक वर्ष का चन्दा भेज रहा हूं, मुझे ग्राहक बनाने की कृपा करें। हर महीने पत्रिका भेजते रहें।

—रामस्वरूप प्रभाकर, अलीगढ़।

(३) मैं गत कुछ महीनों से प्राकृतिक जीवन का पाठक हो गया हूं। मैंने इसे बहुत ही पसन्द किया है। परिवार में सभी लोग नये अंक की प्रतीक्षा में रहते हैं।

—आनन्दप्रसाद, लैन्सडोन

(४) 'प्राकृतिक जीवन मुझे अति प्रिय है। स्वास्थ्य रक्षा के लिये जो सामग्री इसमें रहती है उसकी जानकारी आज के रोग-पीड़ा ग्रसित मानव के लिये अत्यन्त आवश्यक है। मैं अपने एक मित्र के १५) भेज रहा हूं। अपने नियमानुसार आप इन्हें ५ वर्ष के लिए ग्राहक बना लीजिये।

—भारतसिंह, होतीपुरा

(५) प्राकृतिक जीवन का मैं गत ६ वर्षों से अध्ययन करता चला आ रहा हूं ऐसी पत्रिका को हमारे देश मो बड़ी जरूरत थी। श्री दिलकश जी से जो इस पत्रिका के सम्पादक हैं मैं कई वर्षों से परिचित हूं। यह कहना अनुचित न होगा कि आपने ही इस प्रान्त में प्राकृतिक चिकित्सा का दीपक जलाया है जिसका प्रकाश आज चारों ओर फैल रहा है।

—रामहरि कदम, एम०ए०, बनारस

प्रियवर डाक्टर जो,

प्राकृतिक जीवन के दो अंक मिले। हमारे प्रान्त में प्राकृतिक चिकित्सा के प्रचार एवं प्रसार का एकमात्र श्रेय आपको ही है। आज आपके सम्पादन में जो यह पत्र निकल रहा है मुझे इससे बड़ी आशायें हैं। मैं हृदय से इसकी सफलता चाहता हूं।

—डा० एस०पी० शर्मा, फरुखाबाद

# मिट्टी को काम में लाना

श्री जानकी शरण वर्मा

## मिट्टी के प्रयोग से लाभ—

मिट्टी इतनी मामूली चीज़ है कि हम उसके फ़ायदों पर ध्यान नहीं देते, लेकिन सच्ची बात यह है कि मिट्टी पर ही हमारी ज़िन्दगी का बहुत बड़ा हिस्सा बीतता है और मरने के बाद हमारा शरीर मिट्टी में ही मिल जाता है। मिट्टी से ही अनाज पैदा होते हैं, मिट्टी से या मिट्टी की बनी ईंटों से मकान बनते हैं, मिट्टी से जड़ी-बूटी को औषधियां उगती हैं, मिट्टी से हम बर्तन मांजते हैं, और अपने हाथ इत्यादि धोते हैं। इन दिनों साबुन का इस्तेमाल इस तरह बढ़ गया है कि मिट्टी से हम कम काम लेने लगे हैं, पर सच पूछिये तो कुछ रेत मिली अच्छी मिट्टी से जितना बदन साफ़ और शुद्ध होता है उतना साबुन से नहीं हो सकता। साबुन गन्दी चीज़ है। न मालूम उसके अन्दर कौन कौन चीज़ें रहती हैं। हमें यह भी नहीं मालूम कि उन चीज़ों का खाल के ऊपर कैसा प्रभाव होता है, फिर भी उसका व्यवहार हम आंखें बन्द करके करते हैं और बिना मोल मिलने वाली मिट्टी के फ़ायदों की ओर हम कुछ भी ध्यान नहीं देते। गंगा की थोड़ी सी रेत मिली मिट्टी या किसी भी अच्छी जगह की साफ़ मिट्टी को गीला कर बदन में कुछ रोज़ लगाने और फिर उसके बाद नहाने से चमड़े की पुरानी बीमारियाँ दूर हो जाती हैं। यह ज़रूरी है कि इसी के साथ साथ खाने पीने का भी परहेज़ हो। खाना ठीक करने से अन्दर से खून साफ़ होता है और मिट्टी लगाने से ऊपर आई हुई खराबी दूर हो जाती है।

जर्मन निवासी एडल्फ जस्ट, मिट्टी के प्रयोग पृथ्वी पर सोने तथा नंगे पांव घूमने के समर्थक थे।

प्राकृतिक चिकित्सकों के लिए मिट्टी की पट्टी बड़े काम की चीज़ है। मिट्टी (१) अन्दर के पुराने विकार को उखाड़ती है, (२) अन्दर के विकार को बाहर खींच लेती है, (३) सूजन और दर्द में फायदा पहुंचाती है, (४) जलन, लहर और तनाव की हालत को दूर करती है और (५) शरीर के अन्दर आवश्यक ठंडक पहुंचाती है। इसी से प्राकृतिक चिकित्सक प्रायः सभी हालतों में मिट्टी का इस्तेमाल करते हैं।

मिट्टी की पट्टी के लिए अच्छी साफ मिट्टी होनी चाहिए। पिंडोल मिट्टी या बहुत थोड़ी रेत मिलो नदी के कछार की मिट्टी या जिस जगह जैसी भी मिट्टी मिल सके (लेकिन जो साफ हो, कुछ गहराई से ली गई हो और जिसमें कंकड़-पत्थर या घास लकड़ी के टुकड़े या किसी तरह की गन्दगी न हो) काम में लाई जा सकती है। मिट्टी को अच्छी तरह चूर कर और उसमें ठंडा पानी मिलाकर उसे आंटे की तरह गूँध लेना चाहिए। हाथ लगाना ठीक नहीं। किसी लकड़ी के टुकड़े से काम लीजिए। फिर उसी लकड़ी से मिट्टी उठाकर एक मोटे कपड़े के टुकड़े पर रखिए और इधर उधर से कपड़े पर से ही मिट्टी को पाथ-पाथ कर पेडू पर रखने लायक बना लीजिए। मिट्टी कड़ी न रहे और बहुत गीली भी न हो। जिस जगह पर दर्द, जलन, सूजन या और कोई तक़लीफ हो वहाँ पर इस गीली मिट्टी को इस तरह फैलाना चाहिये कि मिट्टी की तह आधी इन्च से एक इन्च तक मोटी हो और उससे वह जगह अच्छी तरह ढँक जाय। फिर उस पर एक सूती कपड़ा रखकर उसके चारों तरफ किसी गरम कपड़े को लपेट देना चाहिए। गर्मी में गरम कपड़े की जरूरत नहीं। ४०-४५ मिनट के बाद या जभी मिट्टी गरम हो जाय तो पट्टी को अच्छी तरह हटाकर उस जगह को गीले कपड़े से खूब पोंछ देना चाहिए।

कब्ज़, पेट का दर्द, खांसी, बुखार और प्रायः सभी बीमारी की हालतों में पूरे पेडू पर मिट्टी की पट्टी देने से बहुत फायदा होता है। जब पेडू पर मिट्टी रखी जाय तो मिट्टी पर एक सूती कपड़ा रखकर ऊपर से गरम कपड़ा रख देना चाहिए या शरीर पर कम्बल या रज़ाई डाल देना चाहिए। मामूली हालत में हर रोज़ सुबह शाम एक एक पट्टी से काम चल जाता है, लेकिन तेज बुखार जैसी हालतों में दिन में कई बार पट्टी बदली जा सकती है। पुरानी बीमारियों में कई दिनों तक सुबह शाम, यानी दिन में दो बार, यह पट्टी दी जाती है। खाने के तुरन्त बाद इस पट्टी का सेवन ठीक नहीं, कम से कम डेढ़-दो घंटे का अन्तर होना चाहिए

सख्त कब्ज़ की हालत में पेडू पर मिट्टी की पट्टी रखने के बाद एनिमा लेने से

पेट अच्छी तरह साफ होता है, क्योंकि मिट्टी पुराने मल के खिसकाने में सहायक होती है। पुरानी बीमारियों में इस पट्टी के बाद कमर नहान भी लेना अच्छा है, लेकिन अगर एनिमा और कमर नहान दोनों लेना हो तो एनिमा के आध घंटे बाद कमर-नहान लेना चाहिए।

अक्सर पुरानी बीमारियों में तकलीफ की जगह पर मिट्टी की पट्टी बांधने से सूजन आ जाती है और दर्द बढ़ जाता है। इससे घबराना न चाहिए क्योंकि इसका मतलब है कि मिट्टी ने विकार को ढीला कर दिया है, जो शरीर के लिए अच्छा ही है। ऐसी हालतों में तुरन्त ही या कुछ देर बाद तकलीफ की जगह भाप देना चाहिए। अच्छी तरह भाप देने से पसीने के रूप में विकार निकल जाता है। गठिया से जब जोड़ों में सख्ती आ जाती है या किसी भी अंग में दर्द रहता है तो पहले मिट्टी की पट्टी और फिर भाप देने से बहुत फायदा होता है।

मिट्टी की पट्टी से सभी तरह के फोड़े या तो बैठ जाते हैं या पककर खुद-ब-खुद फूट जाते हैं। किसी भी फोड़े पर मिट्टी की पट्टी दिन-रात में दो-तीन या अधिक बार बांधी जा सकती है। सख्त और तकलीफ देने वाले फोड़ों में भाप और मिट्टी की पट्टी दोनों का इस्तेमाल करना चाहिए। जिस जगह की खाल बहुत मोटी है वहां कभी-कभी चीरा लगाने की जरूरत हो सकती है पर चीरा के पहले और बाद भी मिट्टी के प्रयोग से लाभ होगा।

किसी तरह के जख्म पर मिट्टी की पट्टी बांधने से लाभ होता है। खुले जख्म पर मिट्टी देने से न डरिये। आजमाकर देख लीजिये। लेखक ने बड़े बड़े जख्मों को सिर्फ मिट्टी की पट्टी और नींबू के रस ( जो जख्म पर लगाया जाता था ) से ही अच्छा किया है।

मिट्टी के इस्तेमाल से ऐसा फायदा होता है कि उसे देखकर ताज्जुब होता है। बर्रों की डंक और पैर में चुभे कांटे तक मिट्टी की पट्टी से बाहर निकल आते हैं। एक बार एक आदमी को सांप ने डस लिया। सभी तरह के इलाज आजमाये गये, लेकिन कुछ भी फायदा न हुआ। यह निश्चय सा हो गया कि वह आदमी मर गया। एक प्राकृतिक चिकित्सक ने उसे देखा। उसने जमीन में एक लम्बा गड्ढा खुदवाया और उसमें गीली मिट्टी की एक सतह बिछाकर उस पर आदमी को लिटा दिया। साथ ही अगल बगल में और ऊपर गीली मिट्टी इस तरह रख दी कि उस आदमी का सिर और चेहरा तो बाहर निकला रहा पर सारा शरीर गीली मिट्टी के सम्पर्क में आ गया और अन्दर ही गड़ा रहा। इस हालत में लगभग चौबीस घंटे रहने के बाद उस आदमी ने

आंखें खोल दीं। एक बार लेखक के सहकारी, श्रीयुत बालेश्वरप्रसाद सिंह (डाइरेक्टर नेचर क्योर हेल्थ होम, इलाहाबाद) ने भी एक गठिया के रोगी को इसी तरह जमीन में गाड़कर अच्छा किया था। उस रोगी के सारे शरीर में दर्द रहा करता था। कोई खास जगह न थी जहां मिट्टी की पट्टी बांधी जा सके। इसीलिए उसे जमीन में गाड़ना ही उचित समझा गया।

जब कभी कोई ऐसी बीमारी मिले, जिसकी सच्ची हालत न मालूम होती हो या कमजोरी या किसी और वजह से कोई नहान इत्यादि न दिया जा सके, तो पेडू पर मिट्टी की पट्टी देने लग जाना चाहिए और शक्ति के अनुसार पट्टी के बाद एनिमा या कमर नहान भी देना चाहिये।

गर्भिणी स्त्री के जब बच्चा होते समय तकलीफ हो और बच्चा बाहर न निकले तब पेडू पर थोड़ी थोड़ी देर के बाद मिट्टी की पट्टी बांधने से बहुत आराम मिलता है और बच्चा आसानी से निकल आता है। मिट्टी की पट्टी असमय के गर्भपात को या तो रोक देती है या अगर रोकती नहीं तो औरत की हालत को खतरनाक होने से बचाती है।

कोई कोई चिकित्सक मिट्टी को पहले गरम करके इस्तेमाल करते हैं। इससे दर्द की हालतों में जरूर लाभ होता है, लेकिन सच्चा लाभ ठंडी पट्टी से ही होता है। गर्भ गिरने की आशंका के समय गरम पट्टी न देनी चाहिये।

# जीवन का मितव्यय

(लेखक—प्रो० श्रीरामचरण जी महेन्द्र, एम० ए०)

यदि आप रात्रि में दस बजे सोकर प्रात: सात बजे उठते हैं तो एक बार जरा पाँच बजे भी उठकर देखिये। अर्थात् व्यर्थ की निद्रा एवं आलस्य से दो घंटे बचा लीजिये। चालीस वर्ष की आयु तक भी यदि आप सात बजे के स्थान पर पांच बजे उठते रहें तो निश्चय जानिये दो घंटे के इस साधारण से अन्तर से आपकी आयु के दस वर्ष और जीने के लिये मिल जायेंगे।

नित्य प्रति हमारा कितना जीवन व्यर्थ के कार्यों, गपशप, निद्रा तथा आलस्य में अनजाने ही विनष्ट हो जाता है, हम कभी इसकी गिनती नहीं करते। आजकल आप जिससे कोई कार्य करने को कहें, वही कहेगा, 'जी, अवकाश नहीं मिलता। काम का इतना आधिक्य है कि दम मारने की फुरसत नहीं है। प्रात: से सायं तक गधे की तरह जुते रहते हैं कि स्वाध्याय, भजन, कीर्तन, पूजन, सद्ग्रन्थावलोकन इत्यादि के लिए समय ही नहीं बचता।'

इन्हीं महोदय के जीवन के क्षणों का यदि लेखा जोखा तैयार किया जाय तो उसमें कई घंटे आत्मसुधार एवं व्यक्तित्व के विकास के हेतु निकल सकते हैं। आठ घंटे जीविका के साधन जुटाने तथा सात घंटे निद्रा-आराम इत्यादि के निकाल देने पर भी नौ घंटे शेष रहते हैं। इसमें से एक-दो घंटा मनोरंजन, व्यायाम, टहलने इत्यादि के लिये निकाल देने पर छ: घंटे का समय ऐसा शेष रहता है जिसमें मनुष्य परिश्रम कर पर्याप्त आत्म-विकास कर सकता है, कहीं-से-कहीं पहुंच सकता है।

यदि हम सतर्कतापूर्वक यह ध्यान रक्खें कि हमारा जीवन व्यर्थ के कार्यों या आलस्य में नष्ट हो रहा है और हम उसका उचित सदुपयोग कर सकते हैं तो निश्चय जानिये हमें अनेक उपयोगी कार्यों के लिये खुला समय प्राप्त हो सकता है।

आज के मनुष्य का एक प्रधान शत्रु आलस्य है। तनिक सा कार्य करने पर ही वह ऐसी मनोभावना बना लेता है कि 'अब मैं थक गया हूं; मैंने बहुत काम कर लिया है। अब थोड़ी देर विश्राम या मनोरंजन कर लूँ।' ऐसी मानसिक निर्बलता का विचार मन में आते ही वह शय्या पर लेट जाता है अथवा सिनेमा में जा पहुंचता है या सैर को निकल जाता है और मित्र मण्डली में व्यर्थ की गपशप करता है।

यदि आधुनिक मानव अपनी कुशाग्रता, तीव्रता, कुशलता और विकास का घमंड करता है तो उसे यह भी स्मरण रखना चाहिये कि समय की इतनी बरबादी पहले कभी नहीं की गई। कठोर एकाग्रता वाले कार्यों से वह दूर भागता है। विद्यार्थी-

समुदाय कठिन और गम्भीर विषयों से भागते हैं। यह भी आलस्य-जन्य विकार का एक रूप है। वे श्रम कम करते हैं, विश्राम और मनोरंजन अधिक चाहते हैं। स्कूल-कालेज में पांच घंटे रहेंगे तो उसकी चर्चा सर्वत्र करते फिरेंगे; किन्तु उन्नीस घंटे जो समय नष्ट करेंगे, उसका कहीं जिक्र तक न करेंगे। यह जीवन का अपव्यय है।

व्यापारियों को लीजिये। बड़े-बड़े शहरों के उन दूकानदारों को छोड़ दीजिये, जो वास्तव में व्यस्त हैं। अधिकांश व्यापारी बैठे रहते हैं और चाहें तो सोकर समय नष्ट करने के स्थान पर कोई पुस्तक पढ़ सकते हैं और ज्ञानवर्धन कर सकते हैं। रात्रि स्कूलों में सम्मिलित हो सकते हैं; मन्दिरों में पूजन-भजन के लिए जा सकते हैं, सत्संग-स्वाध्याय कर सकते हैं। प्राइवेट परीक्षाओं में बैठ सकते हैं। निरर्थक कार्यों—जैसे व्यर्थ की गपशप, मित्रों के साथ इधर-उधर घूमना-फिरना, सिनेमा, अधिक सोना, देर से जागना, हाथ पर हाथ धरे बैठे रहना—से बच सकते हैं।

दिन-रात के चौबीस घंटे रोज बीतते हैं, आगे भी बीतते जायेंगे। असंख्य व्यक्तियों के जीवन बीतते जाते हैं। यदि हम मन में दृढ़तापूर्वक यह ठान लें कि हमें अपने दिन से सबसे अधिक लाभ उठाना है, प्रत्येक क्षण का सर्वाधिक सुन्दर तरीके से उपभोग करना है तो कई गुना लाभ उठा सकते हैं।

जो व्यक्ति अपनी आय का प्रारम्भिक बजट बनाकर खर्च करता है, वह प्रत्येक रुपये, इकन्नी और पैसे से अधिकतम लाभ निकालता है। इसी प्रकार दैनिक कार्यक्रम बनाकर समय को व्यय करने वाला जीवन के प्रत्येक क्षण का अधिकतम लाभ उठाता और आत्म विकास करता है।

प्रत्येक क्षण जो आप व्यय करते हैं, अन्तिम रूप से व्यय कर डालते हैं, वह वापस लौटकर आने वाला नहीं है। जब मृत्यु समीप आती है तो हमें जीवन के दो-चार क्षणों का ही बड़ा मूल्य लगता है। यदि हम विवेकपूर्ण रीति से अपने उत्तरदायित्व और जिम्मेदारियों को धीरे-धीरे समाप्त करते चलें तो हम जीवन में इतना कार्य कर सकते हैं कि हमें उस पर गर्व हो।

क्या आप जीन जेक रूसो नामक विद्वान के जीवन के सदुपयोग की कहानी जानते हैं। वह कहार का कार्य करते करते फालतू समय के परिश्रम से विद्वान बना था। दिन भर रोटी के लिये परिश्रम करता और रात्रि में पढ़ता था। एक व्यक्ति ने उससे पूछा—आपने किस स्कूल में शिक्षा पायी है?' रूसो ने कहा—'मैंने विपत्ति की पाठशाला में सब कुछ सीखा है।' यह कहार दिन भर सख्त मेहनत की रोटी कमाता और बचे हुए समय में पढ़कर धुरन्धर शास्त्रकार हुआ है। हम भी यह कर सकते हैं।

समय के अपव्यय के पश्चात् भाव, विचार, वासना, उत्तेजना आदि अनेक रूपों से जीवन का अपव्यय किया करते हैं। दुर्भाव न केवल दूसरों के लिये हानिकर हैं वरं स्वयं हमें बड़ी हानि पहुंचा जाते हैं। एक बार का किया हुआ क्रोध दूसरों पर तो बाद में प्रभाव डालता है, पहले तो हमारे रक्त को विषैला और स्वभाव को चिड़चिड़ा बना डालता है, पाचन-क्रिया को शिथिल कर डालता है, बहुत देर तक सम्पूर्ण शरीर थरथराता रहता है। यदि हम वासना को नियन्त्रण में रखकर वीर्य संचय करें, तो जीवन में जीवाणुतत्वों, पौरुष, बल, बुद्धि की वृद्धि हो सकती है। व्यर्थ जो वीर्य नष्ट किया जाता है, वह जीवन का अपव्यय ही है।

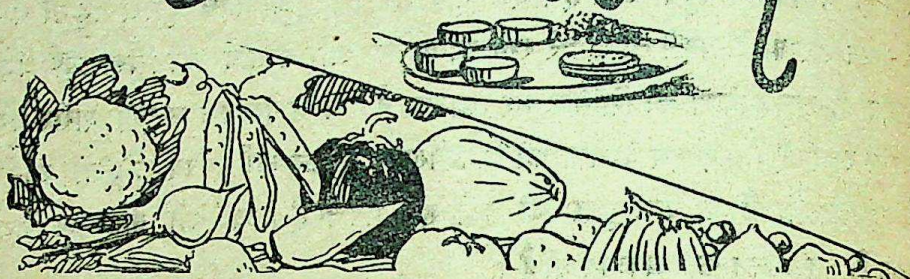
घृणित विचार, क्षणिक उत्तेजना, आवेश हमारी जीवनी शक्ति के अपव्यय के अनेक रूप हैं। जिस प्रकार काले धुयें से मकान काला पड़ जाता है, उसी प्रकार स्वार्थ, हिंसा, ईर्ष्या, द्वेष, मद, मत्सर के कुत्सित विचारों से मनोमन्दिर काला पड़ जाता है। हमें चाहिए कि इन घातक मनोविकारों से अपने को सदा सुरक्षित रक्खें। गन्दे, ओछे विचार रखने वाले व्यक्तियों से बचते रहें। वासना को उत्तेजित करने वाले स्थानों पर कदापि न जायें, गन्दा साहित्य कदापि न पढ़ें। अभक्ष्य पदार्थों का उपयोग सर्वथा त्याग दें।

शान्त चित्त से एकान्त स्थान पर बैठकर ब्रह्म-चिन्तन, प्रार्थना, पूजा इत्यादि नियमपूर्वक किया करें। आत्मा के गुणों का विकास करें। सच्चे आध्यात्मिक व्यक्ति में प्रेम, ईमानदारी, सत्यता, उदारता, दया, श्रद्धा, भक्ति और उत्साह आदि स्थायी रूप से होने चाहिये। दीर्घकालीन अभ्यास तथा सतत शुभचिन्तन एवं सत्संग से इन दिव्य गुणों की अभिवृद्धि होती है।

अपने जीवन का सदुपयोग कीजिये। स्वयं विकसित होइये तथा दूसरों को अपनी सेवा, प्रेम, ज्ञान से आत्म-पथ पर अग्रसर कीजिये। दूसरों को देने से आपके ज्ञान की संचित पूँजी में अभिवृद्धि होती है।

हमारे जीवन का उद्देश्य भगवत्प्राप्ति या मुक्तिप्राप्ति है। परमेश्वर बीज रूप से हमारे अन्तरात्मा में स्थित हैं। हृदय को राग-द्वेष आदि मानसिक शत्रुओं, सांसारिक प्रपंचों, व्यर्थ के वितण्डावाद, उद्वेगकारक बातों से बचाकर ईश्वर-चिन्तन में लगाना चाहिये। दैनिक जीवन को उत्तरदायित्वपूर्ण करने के उपरान्त भी हममें से प्रायः सभी ईश्वर को प्राप्त कर ब्रह्मानन्द लूट सकते हैं—

एषा बुद्धिमतां बुद्धिर्मनीषा च मनीषिणाम्।
यत्सत्यमनृतेनेह मर्त्यनाप्नोति माऽमृतम्॥

[ शेष पृष्ठ २८३ पर ]

# प्राकृतिक मिठाइयाँ (८)

ले०—श्रीमती सरस्वती देवी, गौड़

हलवा नं० २ (पपीता)—खूब पका पपीता लेकर उसके दो फाँक कर लीजिये। छीलने की आवश्यकता नहीं है। अब प्रत्येक फाँक से चम्मच की मदद से गूदा निकाल-निकाल कर किसी साफ बर्तन में रख लीजिये और उसके बचे पतले छिलके को फेंक दीजिये। चम्मच के ही सहारे से बर्तन में रखे उस गूदे को घोंटकर हलवे का रूप दे दीजिये। बस हलवा तय्यार है। यदि इस हलवे को आप थोड़ा और स्वादिष्ट बनाना चाहें तो इसमें अन्दाज़ से दूध, क्रीम या मीठा दही मिलाकर ऐसा किया जा सकता है। मीठा अधिक चाहें तो शहद या चार-पांच घंटे तक भिगोई हुई किशमिश मिला दें। कुछ लोग पपीते के गूदे में बराबर का दूध का छेना मिलाकर परम स्वादिष्ट और सारपूर्ण हलवा बनाकर खाते हैं जो मुँह से नहीं छूटता। कहते हैं, दमें के कमजोर रोगी जिन्हें प्रत्येक खाद्य पदार्थ प्रतिकूल ही पड़ता है, इस स्वादिष्ट हलवे पर रहकर उत्तम औषधि और स्वादिष्ट भोजन का लाभ एक साथ उठा सकते हैं।

इस हलवे का सर्वश्रेष्ठ गुण उसका शीघ्र पाची होता है। इसके उपयोग के तीन-चार घंटे बाद ही फिर खुलकर भूख लगती है। क़ब्ज़ा दूर करना हो तो इस हलवे को प्रातःकाल नाश्ते के वक्त सेवन कीजिये। मांसाहारियों को तो इस हलवे का खूब प्रयोग करना चाहिये। कारण, इसमें विद्यमान 'पेप्सिन' नाम का एक तत्व मांस को बहुत जल्द पचा देता है, और क़ब्ज़ नहीं होने देता।

यह हलुआ मोटापे को दूर करता है, कफ के साथ खून आने वाली बीमारी

को ठीक करता है, खूनी बवासीर तथा पेशाब की नली के घावों को दूर करता है, पथरी को गलाता है तथा चर्म रोगों में लाभकारी होता है।

हलवा न० ३ (बेल)—अच्छा पका और खुशबूदार बेल को लेकर उसे फोड़ डालिये। उसके बाद उसमें से बीज और लासे को सावधानी से निकाल दीजिये। तत्पश्चात् किसी चम्मच या चाकू से उसका गूदा निकाल-निकाल कर एक रकाबी में एकत्र कीजिये और क्रीम के साथ प्राकृतिक हलवे का मज़ा लीजिये।

इस हलवे के बनाने में प्रकृति मुख्यतया निम्नलिखित सामग्री काम में लाती है: प्रत्यामिन ०·१८, कार्बोज ४·५ और वसा ०·२ प्रति आउन्स, खाद्योज 'ए' तथा 'सी'।

इस हलवे के सेवन से दिमाग़ तर रहता है, कब्ज़ से निजात मिली रहती है, पेट हमेशा साफ रहता है, धातुयें पुष्ट होती हैं, हृदय, यकृत और आमाशय को शक्ति मिलती है, तथा दस्त आदि की बीमारी नहीं होने पाती है।

इस हलवे को दोपहर के भोजन के पूर्व खाना ठीक रहता है इसमें चीनी हरगिज़ नहीं मिलानी चाहिये।

इस हलवे का सेवन करने वाला कितने ही रोगों से आजन्म बचा रहता है। उनमें से कुछ रोग ये हैं:—दस्त आदि सभी प्रकार के उदर रोग, बड़ी आंत की सूजन, पेचिश, वमन, लू तथा पित्तविकार आदि।

---

[ पृष्ठ २८१ का शेष ]

मानव की कुशलता, बुद्धिमत्ता सांसारिक क्षणिक नश्वर भोगों के एकत्रित करने में न होकर अविनाशी और अमृतस्वरूप ब्रह्म की प्राप्ति में है।

सब ओर से समय बचाइये; व्यर्थ के कार्यों में जीवन जैसी अमूल्य निधि को नष्ट न कीजिये, वरं उच्च चिन्तन, मनन, ईश पूजन में लगाइये। सदैव परोपकार में निरत रहिये। दूसरों की सेवा, सहायता एवं उपकार से हम परमेश्वर को प्रसन्न करते हैं—कल्याण।

## आरोग्य निकेतन में

# मुफ्त इलाज की योजना

हमें यह सूचना देते हुए अत्यन्त हर्ष हो रहा है कि ग़रीब और हरिजन रोगियों के लिए आरोग्य निकेतन में प्राकृतिक चिकित्सा द्वारा मुफ्त इलाज देने के विभाग की योजना की गई है। जो स्त्री और पुरुष इस योजना से लाभ उठाना चाहें वे प्रवेश के लिये अपना आवेदन पत्र जवाब के लिये टिकट के साथ भेजें।

हर प्रकार के रोग—गुर्दों, जिगर, मेदा, दिल, आंतों, मस्तिष्क, त्वचा आदि के अतिरिक्त फालिज, लकवा, मृगी, हिस्टीरिया, गठिया, स्नायविक दुर्बलता आदि की चिकित्सा युक्ताहार, उपवास, सूर्य प्रकाश, जल, मिट्टी, प्राणायाम की विधियों द्वारा की जाती है। रोगियों के ठहरने और भोजन की पूरी सुविधा है।

—संचालक फ्री विभाग

**आरोग्य निकेतन डालीगंज, लखनऊ।**

---

**सूर्य तप्त तेल**

## ❀ सफेद बाल काले कीजिये ❀

यदि आपके बाल युवावस्था में ही पकने आरम्भ हो गये हैं तो आप गहरी नीली बोतल का सूर्य तप्त तेल हमसे मंगाकर प्रयोग में लावें। कुछ समय तक इस तेल के लगातार प्रयोग से बालों का सफ़ेद होना रुक जायेगा और जो बाल पक चुके हैं वे काले होने आरम्भ हो जायेंगे।

गहरा नीला तेल बालों को कालापन प्रदान करता है और सिर की खुजली, बालझड़ना, गंज आदि की अचूक दवा है। इस तेल के प्रयोग से स्मरण शक्ति बढ़ती है।

—मूल्य १ पाव की शीशी डाकव्यय सहित ५।)

**पता :—प्राकृतिक जीवन कार्यालय, डालीगंज, लखनऊ।**

[इस स्तम्भ में पाठकों के प्रश्नों के उत्तर बिना किसी शुल्क के दिये जाते हैं। प्रश्न पूछने वाले एक बार में केवल एक ही प्रश्न पूछने की कृपा करें। प्रश्नकर्ता यदि चाहें तो उनका नाम प्रकाशित नहीं किया जायगा—सं०।

प्र०—छाती पर मिट्टी का पट्टी लगाने का क्या तरीका है, इससे लाभ क्या है ?

—कृष्णकुमार, जड़ादाजट

उ०—मिट्टी को बारीक कूटकर पानी में भिगो दें। लकड़ी या चम्मच से हिलाकर गुंधे आटे की तरह बना लें और मोटे कपड़े पर रखें। मिट्टी पर कपड़ा रखकर थपक थपक कर पट्टी को जितना चौड़ा या लम्बा बनाना हो बना लें और छाती पर लगा दें। मिट्टी सीधी छाती पर रहेगी। यह पट्टी आध इन्च मोटी होनी चाहिये। यह पट्टी हृदय की धड़कन और पुरानी खांसी को लाभ पहुंचाती है बलग़म को ढीला करती है। कमज़ोर फेफड़ों को सशक्त बनाती है। दिक़ के रोगियों को खांसी, कफ़ और पसीना आने का लाभ पहुंचता है। फेफड़ों के जीर्ण प्रदाह में इस पट्टी से सहायता मिलती है।

प्र०—मुझे ३ वर्ष पहले सुजाक हुआ था अब भी प्यास अधिक लगती है; पेशाब बार बार होता है।

—अनन्तलाल, गोरखपुर

उ०—सुजाक से स्थायी लाभ उठाने के लिये दो सप्ताह का उपवास कर डालें तत्पश्चात् दो सप्ताह तक दूध, फल और सब्ज़ियों पर निर्वाह करें।

प्र०—मुझे तीन वर्षों से खांसी और बलग़म की शिकायत है। उपाय बतलाने की कृपा करें।

—कौशलकिशोर, मौलागढ़

उ०—ऊपर बताये तरीके पर मिट्टी की पट्टी लगावें। और भोजन में चीनी, मिर्चे, मसाले, दालें न लेवें।

प्र०—मेरे मित्र ने ८ महीने पहले विवाह किया है तबसे वह दिन प्रतिदिन दुर्बल ही होते जा रहे हैं।

—रजनी, भीनमाल

उ०—विवाह इस कमज़ोरी का कारण नहीं इनके शरीर में कोई विकार है आप इनके रहन-सहन और खान-पान को सुधार कर देखें यदि फिर भी लाभ न हो

तो किसी प्राकृतिक चिकित्सक से परामर्श लेवें अपना कार्यक्रम निम्नलिखित बना लेवें :—

प्रातः उठकर एक गिलास ताज़े जल में नींबू का रस मिलाकर पीवें। घूमने निकल जावें। कुछ व्यायाम करें। स्नान करें। नाश्ते में दूध और किशमिश लें। दोपहर के खाने में कोई एक तरकारी आधी छटांक शुद्ध घी और मोटे आटे की रोटी तथा कच्ची तरकारी, शाम को भी इसी प्रकार दोहरावें। दोपहर बाद कोई मौसमी फल। आम और दूध ठीक रहेगा।

प्र०—कानों में भारीपन की चिकित्सा क्या होगी ?

—नेत्रपाल व्यास सिकोहाबाद

उ०—कानों में भारीपन के अर्थ हैं, पुराना दबा हुआ जुकाम या पेट की खराबी एक लम्बा उपवास ७ से १० दिन का ले डालिए और तत्पश्चात् कुछ दिन फलों तरकारियों और दूध पर निर्वाह कीजिये।

प्र०—क्या नींबू का लाभ नींबू के सत से उठाया जा सकता है ?

—बजरंगलाल, रतनगढ़

उ०—नहीं। यह सत हानिकारक होता है।

प्र०—भोजन करते समय प्रथम ग्रास निकलते ही जबड़ों में एक ध्वनि सी होती है। —बाबूलाल, मवई

उ०—प्रातः उठकर मुँह साफ करने के बाद दोनों पावों जोड़कर सीधे खड़े होकर ठोडी को सीधा रखते हुए ऊपर और नीचे के दांतों और जबड़ों को नीचे ऊपर रखकर १ मिनट के लिए ज़ोर से दबाइये। अब थोड़ा पानी लेकर कुल्ला कर डालें। फिर दोबारा उसी क्रिया को दोहरायें। ५ से १५ बार ये क्रिया दिन में तीन बार करें। शिकायत जाती रहेगी।

प्र०—ढाई साल से मेरे बायें पैर में फीलपांव की शिकायत है। चलने से, साइकल चलाने से, कुर्सी या चारपाई पर लटका कर बैठने से पैर फूल जाता है। सुबह सोकर उठने पर सूजन कम हुई मिलती है। बहुत दवा कराई, इन्जेक्शन भी लिये पर कोई लाभ नहीं होता। मैं क्या करूं ? —हरिभाई पटेल, इन्दौर

उ०—फीलपांव शरीर में दोष-संचय का प्रत्यक्ष उदाहरण है, यह रोग शरीर के पूर्ण शोधन द्वारा ही जा सकता है। इसके लिये उपवास बहुत उपयोगी है। लम्बा उपवास करने में कठिनाई होगी पर यदि आप प्रति सप्ताह एक दिन का उपवास करते रहें तो धीरे धीरे लाभ अवश्य होगा। उपवास के दिन दो-तीन सेर पानी जरूर पीना

चाहिये और उस दिन शाम को तथा दूसरे दिन सुबह सेर-डेढ़-सेर गुन-गुने गरम पानी का एनिमा लेकर आंतों को साफ कर लेना चाहिये ताकि आंतें भी विष रहित और स्वच्छ हो सकें।

अपने साधारण जीवन क्रम को भी स्वाभाविक बनावें। कुछ कसरतें नित्य करें। भोजन में चोकर समेत आटे की रोटी, हरी तरकारियां और फल लें। दाल और दूध आपके लिये ठीक नहीं है। नमक भी न लें तो ज्यादा अच्छा रहेगा। नमक शरीर में पानी को व्यर्थ में रोकता और फीलपांव के जाने में रुकावट डालता है।

प्र०—मेरे पैर की एड़ियों में बिवाई फटने के कारण मेरा चलना कठिन हो रहा है। इसके लिए सभी प्रकार के इलाज एलोपैथिक, आयुर्वेदिक, होमियोपैथिक करा चुकी हूं। कोई फायदा नहीं हुआ। कृपया आप कोई उपाय बतायें। —सुभद्रा, दिल्ली

उ०—बिवाई रक्त में कैलशियम की कमी के कारण फटती है। कैलशियम हरी पत्तीदार भाजियों, चोकर समेत आटे, दूध, संतरे, तिल में बहुत अधिक होता है। आप इनको अपने भोजन में मुख्य स्थान दें, धीरे धीरे आपकी बिवाई ठीक हो जायगी।

पैरों को साफ रखने का ध्यान रखें। रात को उन्हें गरम पानी से अच्छी तरह धोकर और बिवाई से फटे स्थानों पर नारियल का तेल लगाकर सोयें। बाहर जाने के लिए चप्पल की जगह जूते का व्यवहार करें।

प्र०—प्राकृतिक चिकित्सा के साधन जल, धूप, मिट्टी, वायु, आसन, प्राणायाम इत्यादि को बतलाया गया है। यहां तक तो सब ठीक है लेकिन कब्ज होने पर एनिमा के व्यवहार पर अधिक जोर दिया जाता है। क्या इसे भी प्राकृतिक कहा जा सकता है? यदि एनिमा प्राकृतिक है तो अप्राकृतिक या कृत्रिम किसे कहा जायगा।

—कैलाश सिंह, इलाहाबाद

उ०—कब्ज दूर करने के लिए गोली, चूर्ण, चटनी, एनिमा आदि जिन अप्राकृतिक साधनों का व्यवहार किया जाता है उन सब में एनिमा ही केवल निरापद कहा जा सकता है। स्वाभाविक तो यही है कि कब्ज न रहे उसके लिए स्वाभाविक जीवन व्यतीत करना आवश्यक है। इसमें बाधा पड़ने पर हो कब्ज होता है और उस समय की सहायता के लिये ही एनिमा लेने की राय दी जाती है। कब्ज बने रहने से एनिमा लेना बहुत कम नुकसानदेह है।

प्र०—मुझे पंद्रह-बीस दिन में एक दौरा-सा आता है जिसमें चौबीस घंटे में तीस-चालिस कै होती हैं जिनमें केवल पित्त और कफ निकलता है। बदन टूट जाता है। किसी दवा से कोई लाभ नहीं होता। —अर्जुन रोहतगी, बेगमपुर

उ०—आपका यह दौरा शरीर की सफाई के हेतु केवल एक प्रयास है। आप एक सप्ताह केवल फल और तरकारी खाकर रहें, नित्य एनिमा लें और फिर दो सप्ताह तक भोजन में अन्न का मात्रा कम रखकर धीरे धीरे संतुलित भोजन पर आ जांय। इस प्रकार शरीर की सफाई हो जाने पर यह दौरा नहीं आना चाहिये।

प्र०—यदि उपवास के समय या बाद में पूरा आराम न किया जाय और उपवास के बाद भोजन आवश्यकता से अधिक या गलत किया जाय तो इसका क्या असर होगा और इसे दूर कैसे किया जा सकता है? —श्रीकृष्ण, बम्बई

उ०—यदि उपवास के समय या बाद में आवश्यक आराम न किया जाय तो उपवास के बाद जो तेज स्वाभाविक भूख लगती है वह उतनी तेज न लगेगी। लेकिन यदि बाद में भी यथेष्ट आराम किया जाय तो उपवास का लाभ मिलेगा और भूख लौटेगी।

उपवास का मतलब है पाचन-प्रणाली को आराम देना और उपवास के बाद यदि आवश्यकता से अधिक खाया जायगा या भारी भोजन किया जायगा तो वह जल्द ही थक जायगी और जो आराम उसे दिया गया है वह व्यर्थ हो जायगा। ऐसे व्यक्तियों को लम्बा उपवास न करके आठ या पंद्रह दिन में एक दिन का उपवास करना चाहिये। और संतुलित भोजन, व्यायाम तथा उचित आराम से उपवास का काम लेना चाहिए। इसी विधि से उपवास के बाद की गई गड़बड़ी का असर भी दूर किया जा सकता है।

# प्राकृतिक चिकित्सा सम्बन्धी श्रेष्ठ और उपयोगी पुस्तकें पढ़िये !

जो पुस्तक पसन्द न हो वापिस भेज कर दाम मंगवा लीजिये ।

(१) हमारा भोजन—डाक्टर दिलकश जी की यह पुस्तक हिन्दी में भोजन सम्बन्धी साहित्य की बेजोड़ निधि है । चौथा संशोधित तथा परिवर्धित संस्करण मंगाइये और लाभ उठाइये—मूल्य ३।।।) डाकव्यय ।।)

**(२) प्राकृतिक चिकित्सा**—डाक्टर दिलकश जी ने यह पुस्तक लिखकर हिन्दी भाषा भाषी जनता का बड़ा उपकार किया है । इसमें प्राकृतिक चिकित्सा के सिद्धान्तों, निदान और उपचार की व्याख्या के साथ ही रोगों के इलाज के सम्बन्ध में विश्वासनीय सुझाव दिये गये हैं—मूल्य ३।।) डाकव्यय ।।)

**(३) रंगीन रश्मि चिकित्सा**—इसमें प्रकाश तथा विभिन्न रंगों के प्रयोग से रोगों की चिकित्सा की व्याख्या की गई है—मूल्य ।।–) डाकव्यय ।=)

**(४) योगासन तालिका**—११ मुख्य योगासनों के चित्र देकर आसन करने की विधि एवं लाभ बताये गये हैं । सुन्दर आर्ट पेपर पर छपा हुआ चार्ट ।।–) का टिकट भेजने पर भेजा जा सकता है । वी०पी नहीं की जायगी ।

**(५) प्राकृतिक जीवन की सन ५१ तथा ५२ की फाइलें ।**
मूल्य ४।।) प्रति फाइल, डाकव्यय ।।।)

**(६) दवाओं से बचो**—ले० श्री गंगाप्रसाद गौड़, 'नाहर' मू० १) डाकव्यय ।।)

**(७) दुग्ध विज्ञान**—ले० श्री गंगाप्रसाद गौड़, 'नाहर' मू० १।) डाकव्यय ।।)

**(८) डाक्टर नींबू**—ले० श्री गंगाप्रसाद गौड़, 'नाहर' मू० ।=) डाकव्यय ।–)

**(९) उपवास विज्ञान**
—मूल्य ।।।)

**(१०) प्राकृतिक उपायों से स्वास्थ्य**—श्री अवध बिहारी लाल बानप्रस्थी
मूल्य २।।) डाकव्यय ।।=)

**(११) चिन्ता रहित जीवन** – लेखक श्री अवध बिहारी लाल बानप्रस्थी ।
मूल्य १।) डाकव्यय ।।)

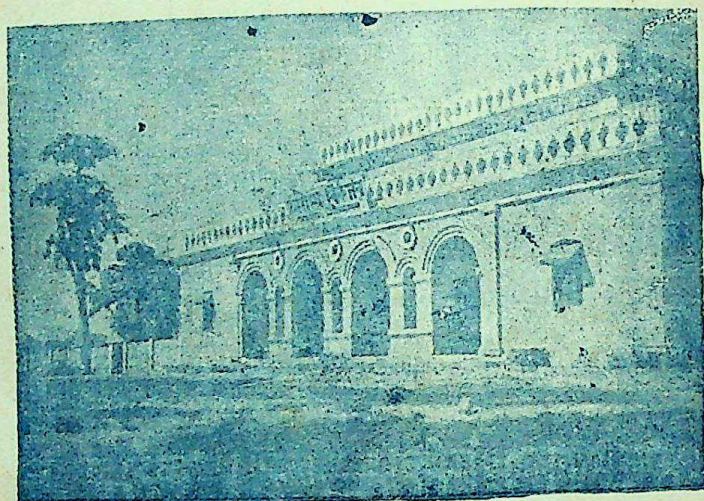
**(१२) प्राकृतिक चिकित्सा का चमत्कार**— ले० श्री अवध बिहारी लाल बानप्रस्थी ।
मूल्य ।।) डाकव्यय ।≡)

नोट :—"सभी पुस्तकें एक साथ मँगाने पर डाकव्यय नहीं लिया जायगा" ।

व्यवस्थापकः—**'प्राकृतिक जीवन' कार्यालय, डालीगंज, लखनऊ ।**

# आरोग्य निकेतन

## में आकर आरोग्य लाभ कीजिये

आरोग्य निकेतन गोमती के सुन्दर और शान्त तट पर खुली हवा, धूप और रोशनी में स्थित है।

**प्रबन्ध :—** रोगियों के ठहरने के लिए खुले हवादार कमरे हैं, जिनमें बिजली की रोशनी का प्रबन्ध है। भोजन का इन्तज़ाम चिकित्सालय की ही ओर से है ताकि रोगी को समय पर ठीक भोजन मिल सके। परिवार सहित आने वाले रोगी यदि चाहें तो चिकित्सालय के प्राइवेट वार्ड में स्थान लेकर रह सकते हैं।

**व्यक्तिगत देखभाल, घर का सा आराम, आरोग्य निकेतन की विशेषता है।**

*असमर्थ रोगियों को हर प्रकार की रियायत दी जाती है।*

विशेष जानकारी के लिए आरोग्य निकेतन का परिचय पत्र मंगाने की कृपा करें।

संचालक :—

**आरोग्य निकेतन, लोहेवाला पुल, डालीगंज लखनऊ।**

(फोन नं० ३६१८)

डा० के० आर० दिलकश द्वारा कीर्ति प्रेस, लखनऊ में मुद्रित—और
प्राकृतिक जीवन कार्यालय डालीगंज, लखनऊ से प्रकाशित।

# जूलाई १९५४

## इस अंक के लेख



सम्पादक :—डाक्टर खुशीराम दिलकश, एम० एस० बी, एन० डी०

शारीरिक व मानसिक स्वास्थ्य-सम्बन्धी मासिक पत्र

| वर्ष ७ अङ्क १ | जूलाई १९५४ | वार्षिक मूल्य ४) एक प्रति ।=) |
|---|---|---|

# हमारा नया वर्ष

गत छः वर्षों का संघर्षपूर्ण जीवन व्यतीत करने के बाद अब 'प्राकृतिक जीवन' सातवें वर्ष में प्रवेश कर रहा है। इन छः वर्षों में जहां अनेक राजनीतिक परिवर्तन हुए, वहां लोगों की आर्थिक स्थिति तथा सामाजिक परिस्थिति में भी अनेक उतार-चढ़ाव आये। इन सब परिस्थितियों में 'प्राकृतिक जीवन' ने प्रकृति-प्रेमियों तथा प्राकृतिक चिकित्सा के भक्तों को काफ़ी पठनीय सामग्री प्रदान की है। हमने गत छः वर्षों में लगभग १० हज़ार रुपये का भारी घाटा सहन करके भी 'प्राकृतिक जीवन' को जीवित रखने का प्रयत्न किया है। पिछले दो वर्षों में हमें अपने पाठकों से जो सहयोग मिला है, उससे हमारा उत्साह विशेष रूप से बढ़ा है। कुछ पाठकों ने तीन-चार से लेकर ३०-३५ तक ग्राहक 'प्राकृतिक जीवन' के बनाये हैं। हम अपने उन सभी पाठकों के अत्यन्त आभारी हैं।

## प्राकृतिक चिकित्सा साहित्य

हमें इस बात पर हर्ष है कि 'प्राकृतिक जीवन' कार्यालय द्वारा प्रकाशित दो पुस्तकों 'प्राकृतिक चिकित्सा' तथा 'हमारा भोजन' का जनता ने अच्छा स्वागत किया है। इन दोनों पुस्तकों की मांग से प्रोत्साहित होकर हम प्राकृतिक चिचित्सा सम्बन्धी और भी साहित्य अपने पाठकों के हाथों में पहुंचाने की व्यवस्था कर रहे हैं।

## 'आरोग्य-निकेतन'

आरोग्य निकेतन में गत वर्ष आने वाले रोगियों की संख्या में वृद्धि होती गई। वर्ष के इन अन्तिम महीनों में हमें बाहर से पधारने वाले कितने ही रोगियों को निराश करना पड़ा क्योंकि रोगियों को ठहराने के लिए हमारे पास कोई स्थान खाली न था।

## गरीब और निर्धन रोगी

अपने निश्चय के अनुसार हम १५ रोगियों को निःशुल्क स्थान देने का निर्णय कर चुके हैं। यह कोई साधारण काम न था। १५ रोगी प्रतिदिन के अर्थ हैं—४५० रोगी मासिक तथा ५४०० रोगी वार्षिक। इस वर्ष ऐसे रोगियों की भी संख्या अधिक रही। तीन हज़ार के लगभग ऐसे उपचार दिये गये। इन रोगियों के लिये हमारे पास स्थान का अभाव है। जनता से गरीब रोगियों के लिए एक नया वार्ड बनाने की अपील की गई है। धन प्राप्त होते ही यह कार्य आरम्भ हो जायेगा। और इस प्रकार हम ग़रीब तथा हरिजन रोगियों को अधिक सुबिधा दे सकेंगे।

## प्राकृतिक चिकित्सा सम्बन्धी पत्र

प्राकृतिक चिकित्सा प्रेमी जनता की सेवा इस समय तक 'प्राकृतिक जीवन' के अतिरिक्त गोरखपुर से निकलने वाला मासिक 'आरोग्य' तथा ग्वालियर से प्रकाशित 'प्रकृति' मासिक कर रहे थे। गत वर्ष से रोहतक (पूर्वी पंजाब) से श्री विश्वम्भर दयाल गुप्त के सम्पादन में उर्दू में 'सुखी जीवन' मासिक का प्रकाशन आरम्भ हुआ है। प्राकृतिक चिकित्सा के सिद्धान्तों का प्रचार बढ़े, इस शुभ कामना के साथ हम इस नये सहयोगी का स्वागत करते हैं।

## प्राकृतिक चिकित्सालय

उत्तर प्रदेश में ही उरई तथा औरैया में दो नये प्राकृतिक चिकित्सालय खुले हैं जिनसे इस देश-वासियों की भली प्रकार सेवा हो सकेगी—ऐसा हमारा विश्वास है। इन दोनों चिकित्सालयों का स्वागत करते हुए हम प्रभु से प्रार्थना करते हैं कि ऐसी परिस्थिति उत्पन्न करें जिससे प्रत्येक जिले में कम से कम एक अच्छा प्राकृतिक चिकित्सालय आरम्भ हो सके।

## उत्तर प्रदेश प्राकृतिक चिकित्सा सम्मेलन

इसी वर्ष सितम्बर मास में उत्तर प्रदेश प्राकृतिक चिकित्सा सम्मेलन का एक अधिवेशन लखनऊ में किया जा रहा है जिसके संयोजन का भार हम पर ही पड़ा है। इस सम्मेलन का उद्देश्य प्रचार मात्र नहीं है। हम एक ठोस कार्य करना चाहते हैं। राज्य सरकार के सामने प्राकृतिक चिकित्सा की उपयोगिता तथा देश की परिस्थितियों में उसकी आवश्यकता पर बल देना इस सम्मेलन का मुख्य उद्देश्य होगा। साथ ही हम चाहते हैं प्राकृतिक चिकित्सकों को इस ढंग से संगठित किया जाए जिससे आवश्यकता पड़ने पर वह इस प्रदेश के स्वास्थ्य सुधार के किसी व्यापक आन्दोलन को अपने अपने केन्द्रों पर चला सकें।

राष्ट्र पिता महात्मा गांधी जी ने प्राकृतिक चिकित्सा को अपने रचनात्मच कार्य-क्रम में विशेष महत्व का स्थान दिया है। केवल किसी भावना के वश होकर नहीं, बल्कि प्रति व्यक्ति ६ पैसा प्रतिदिन की औसत आय वाले इस देश के लिए उसे आवश्यक मानते हुए। कभी कभी सरकार के उच्च पदों पर बैठे हुए व्यक्ति प्राकृतिक चिकित्सा की वैज्ञानिकता में शंका प्रगट करते हुए इसे सरकारी सहयोग न देने की बात करते हैं—इनमें गांधी जी द्वारा चलाए गये आन्दोलनों के कर्मठ और तपे हुए सैनिक भी सम्मिलित हैं। पर क्या वह इस यन्त्र-युग में खादी की वैज्ञानिकता की बात सोचते हैं ? अनेक कांग्रेसी आज खादी केवल इसलिये पहनते हैं कि वह उनके कांग्रेसी होने का सर्टिफिकेट है। प्राकृतिक चिकित्सा हम इस दृष्टि से अपनाने के लिये नहीं कहते। प्राकृतिक चिकित्सा इसलिये अपनानी आवश्यक है क्योंकि उसे छोड़कर अन्य कोई गति इस देश के लिए नहीं है। सम्मेलन में इस प्रश्न के विभिन्न पहलुओं पर विचार किया जायगा।

इस बीच हमें इस बात को प्रगट करते हुए अपार हर्ष होता है कि आंध्रा, विहार तथा राजस्थान की सरकारों ने प्राकृतिक चिकित्सा की उन्नति के लिये कुछ सहायता दी है। आंध्रा सरकार ने तो प्राकृतिक चिकित्सा को राजकीय स्तर पर चलाने के लिए एक योजना भी तैयार कराई है। हमें देखना है कि उत्तर प्रदेश की सरकार इस दिशा में कहां तक बढ़ती है और वह कब इस बात का अनुभव करती है कि बहु संख्या वाले इस दारिद्र और निर्धन देश की स्वास्थ्य समस्या का हल औषधियों और अस्पतालों द्वारा नहीं अपितु केवल प्राकृतिक चिकित्सा द्वारा ही है।

अन्त में हम एक बार फिर अपने प्रिय पाठकों तथा लेखकों को धन्यवाद देते हुए विश्वास रखते हैं कि जिस प्रकार गत वर्षों में वे हमें सहयोग तथा सहायता देते आये हैं, इस नये वर्ष में भी उनका सहयोग जारी रहेगा। देशवासियों के स्वास्थ्य स्तर को ऊँचा उठाने के लिए उनके दिलों में प्राकृतिक जीवन व्यतीत करने की अभिलाषा जागृत करना जरूरी है और 'प्राकृतिक जीवन' इसी एक उद्देश्य को सामने रखकर जनता की सेवा कर रहा है। हमें आशा है कि प्राकृतिक जीवन के इस उद्देश्य की पूर्ति के लिए प्राकृतिक जीवन का सन्देश हर घर में पहुंचाने में हम सभी मिलकर काम करेंगे।

---

# मांस

श्री एडोल्फ जस्ट

प्रकृति ने मनुष्य को मांस खाने वाला शिकारी जानवर नहीं बनाया है।

मनुष्य को कच्चा मांस अच्छा नहीं लगता, उसे उसके बनाने, पकाने, बघारने, छौंकने और उसमें मसाला मिलाने की जरूरत होती ही है। उसे मांस के साथ और कुछ न सही, नमक तो चाहिये ही।

जब हिंसक पशु अपना शिकार मार लेता है तब वह उल्लास से भर जाता है और ताज़ा खून पीकर मतवाला सा हो जाता है।

पर मनुष्य, जो पूर्णतया पशु नहीं हो गया है, हत्या करने से घबराता है। जब वह पशु को, जिसे मनुष्य का सजातीय ही कहना चाहिये, मारने के लिए खूंखार अस्त्र उठाता है तो उसका विवेक उसे हमेशा ऐसा करने से रोकता है। मरते हुए पशु का छटपटाना देखकर कठोर से कठोर हृदय पिघल जाता है। मांस खाने वालों को यदि जानवर को अपने हाथों मारकर खाना पड़े तो अधिकांश न खाना ही पसन्द करेंगे। कच्चा, बिना पका मांस अथवा कसाई की दूकान में रखी पशु की लाश देखकर सभी का मन घृणा से भर जाता है। अतः अनेक स्थानों में मांस को खुला ले जाने के विरुद्ध कानून बन गये हैं।

मनुष्य इस सम्बन्ध में भी प्रकृति, अपने विवेक, रसना, घ्राणशक्ति, आंख और नैसर्गिक बुद्धि की बात क्यों नहीं सुनता? क्या ऐसा कर सकना बहुत सरल नहीं है?

मनुष्य इस प्रकार के वैज्ञानिक अनुसंधान में कि वह पशु की मांस-भक्षी जाति का है या सर्व-भक्षी सूअर, भालू आदि जाति का है, क्यों अपनी शक्ति व्यर्थ खर्च करता है? पशु की ये दोनों ही जातियाँ तो मनुष्य को सदा से क्रूर और निर्दयी प्रतीत होती हैं और इस नाते वह इनसे सदा घृणा करता रहा है।

मांस मनुष्य के लिए उचित भोजन है या नहीं इस प्रश्न की छान-बीन मनुष्य उन सरल साधनों से नहीं करता जो प्रकृति ने उसे दिए हैं। वह दांत और आंत का अध्ययन करता है, मांस के अवयवों को जानने की कोशिश करता है—यह मनुष्य की अस्वस्थ ज्ञान-पिपासा का दूसरा प्रमाण है।

अनेक विद्वानों ने जिन्हें मांस खाना निश्चय ही बहुत प्रिय रहा है, कहा है कि मनुष्य के दांतों को देखकर कहा जा सकता है कि मनुष्य अंशतः मांसाहारी है और आज भी ऐसे बहुत से लोग हैं जो उनके इस रोग को बिना समझे-बूझे अलाप रहे हैं।

(प्राकृतिक जीवन की ओर)

आरोग्य निकेतन से लौटते हुये

# श्री ठाकुरदीन से भेंट

(भेंटकर्ता—धर्मवीर प्रेमी, मेरठ)

डा० खुशीराम जी दिलकश के, गोमती-तीर पर बड़े स्वस्थ और शान्त वातावरण में स्थित 'आरोग्य निकेतन' में मुझे २३ से २७ जून तक ठहरने का अवसर मिला। डाक्टर जी में मुक्त हास और गाम्भीर्य दोनों परस्पर विरोधी भाव इस ढंग से सम्मिश्रण पाये हैं कि कोई भी प्रभावित हुए बिना नहीं रह सकता। प्रातःकाल से उठते ही डा० दिलकश के व्यक्तित्व की छाप सारे वातावरण पर स्पष्ट दिखाई देने लगती है। इसके अतिरिक्त डाक्टर जी के पुत्र भाई अशोक 'निकेनन' में बिल्कुल पारिवारिक सा वातावरण बनाये रखते हैं। सभी रोगियों को पास बिठाकर उनके मनोरंजन का इतना ध्यान रखते हैं कि रोगियों को अपने परिवार से अलग रहने का ध्यान भी नहीं आने देते।

डाक्टर जी के व्यक्तित्व का एक अन्य पहलू मुझे २६ जून को 'आरोग्य-निकेतन' से लौटते हुए श्री ठाकुरदीन से भेंट करने में देखने को मिला। सात-आठ मास तक कई स्थानों के खैराती अस्पतालों का रंगीन पानी पी-पीकर स्वास्थ्य हानि करके आने वाले ४२ वर्षीय इस हरिजन कृषक को डाक्टर जी ने अपने घर के प्राणी के समान डेढ़ मास के लगभग 'निकेतन' में रखा और अब वह पूर्ण स्वास्थ्य लाभ करके लौट रहा है।

ग्राम मेहिया, डाकखाना खलीलाबाद, ज़िला बस्ती के श्री नुखई के पुत्र श्री ठाकुरदीन एक प्रकार के साधारण कृषक मजदूर ही कहे जा सकते हैं। इनके पास लगान पर केवल ८ बिस्वा भूमि थी। यों जीवन-वृत्ति इस भूमि या एक बैल के सहारे चलती थी। दूसरा बैल मांगकर गुजारा चलाते थे। परिवार में एक स्त्री और तीन बच्चे थे। वह भी श्री ठाकुरदीन के बीमार हो जाने पर असहाय हो गये थे।

रोग लगभग तीन वर्ष पुराना था। पेट खराब था जो कुछ भी खाते थे हज़्म नहीं होता था। पेट झड़ता गया। दस्त होते थे पर पेशाब कम होता था, पसीना नहीं आता था। नाक से भी सर्दी (सिनक नहीं आती थी। बाद को पेट फूलने लगा।

लगभग दो वर्ष एलोपैथिक चिकित्सा कराई। बाद को जो कुछ भी जमा पूँजी घर की या कर्ज लेकर ला सके, उसे लिये हुए लखनऊ चिकित्सा कराने आये थे। जब तक पैसा रहा डाक्टरों के आदेशानुसार व्यय करते रहे। बाद को सरकारी अस्पताल से इन्हें मुक्त कर दिया गया। इसी बीच में एक स्थान पर इन्होंने पेट में से पानी भी निकलवाया।

अस्पताल से निकलने पर यह अपने घर जाने को तैयार थे। मार्ग में एक जगह थक कर बैठ गए। प्रातःकाल का समय था। मुंह में दांतून दबाए एक सज्जन (जिनका नाम श्री ठाकुरदीन अब तक नहीं जान पाये) इनके मुख पर छाई घोर निराशा देखकर ठिठक गए। बात सुनी, सुनकर डा० दिलकश के पास 'आरोग्य-निकेतन' में ले आए और डाक्टर जी के सुपुर्द कर दिया।

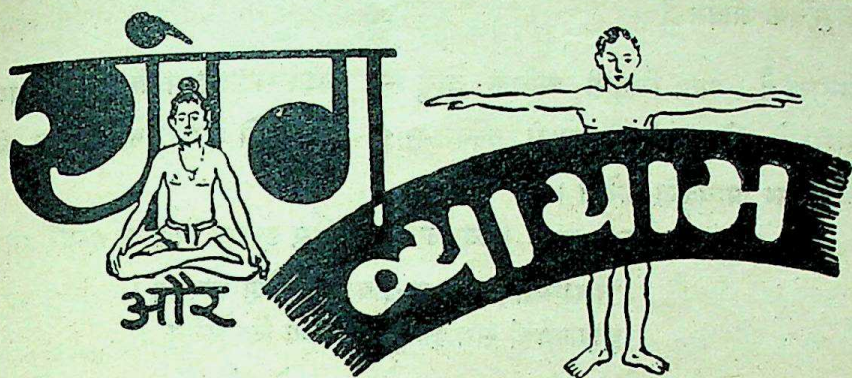
परिवार वालों के सन्मुख एकमात्र जीवन-वृत्ति बैल को बेच देने की समस्या उत्पन्न हुई। भूमि यों कुछ थी ही नहीं, वैसे उस पर ऋण भी ले चुके थे। डाक्टर जी ने निःशुल्क सेवा करने का आश्वासन देकर उन हितकारी सज्जन को बिदा किया जिनका नाम श्री ठाकुरदीन जान नहीं पाये।

'आरोग्य निकेतन' में प्रविष्ठ होने पर पहले श्री ठाकुरदीन को यथोचित उपवास कराया गया तथा युक्त आहार पर डाला गया। चिकित्सा के नाम पर मिट्टी की पट्टी लगाई गई। धूप स्नान द्वारा काफी पसीना निकल जाता था। श्री ठाकुरदीन ने मुझे बताया कि पेट पर बिजली लगाई जाती थी। जल चिकित्सा के जो और प्रयोग किये गये उनमें भाप स्नान तथा कटि स्नान के अतिरिक्त एनिमा भी शामिल था। उपवास के बाद जो भोजन दिया गया उसमें निमक नहीं दिया गया। कुछ दिन सब्ज़ियों का रस, फिर केवल खरबूजे और तरबूज़ पर रखा गया।

अब श्री ठाकुरदीन पूर्ण स्वस्थ हैं। साधारण भोजन ले रहे हैं उनकी आंखों में आशा की किरण स्पष्ट दिखाई दे रही थी।

चलते चलते श्री ठाकुरदीन ने बड़े गद्‌गद् स्वर में कहा—'डेढ़ महीने डाक्टर साहब ने मुझे घर के प्राणी की तरह रखा। उनके इलाज से मेरी जिन्दगी मुझे मिल गई। डाक्टर जी पर कुल १९ रुपये मेरे इलाज, निवास और खाने के खर्च के लिए पहुंचे थे। पर मेरे पास अब अपने घर जाने को इक्के और रेल का किराया भी नहीं है। डाक्टर जी ने उन्हीं १९ रुपयों में से मुझे घर लौटने का किराया भी दिया है'।

मैंने श्री ठाकुरदीन को उस समय नहीं देखा जब वह 'निकेतन' में आए थे। पर अब लौटते समय उनके मुख पर जो आशा और उज्ज्वल भविष्य में विश्वास की छाप दिखाई दी वह उनके डेढ़ मास 'निकेतन' में ठहरने के ही फलस्वरूप है। उनकी स्त्री जो दरिद्रता के कारण इस डेढ़ मास में उन्हें देखने नहीं आ सकी है, तथा बच्चे फिर श्री ठाकुरदीन को अपने मध्य में पाकर और कृषि कार्य में लगे देखकर हर्ष और उल्लास से फूल उठेंगे।

---

# प्राणायाम

(श्री श्यामसुन्दर 'भारतीय', साहित्यरत्न)

प्राण, वायु का नाम है और आयाम उसका निरोध है। वायु-निरोध या ऐसे कहें गम्भीर निश्व स-प्रश्वास का ही नाम प्राणायाम है।

प्राणायाम योगियों के योग का साधन है। इसके द्वारा चित्त स्थिर होता है। प्राणायाम योग की पहली सीढ़ी है। इसी के द्वारा योगीजन चित्त स्थिर करने का अभ्यास करते हैं। शास्त्रानुसार कोई भी बिना प्राणायाम के भजन-पूजन का अधिकारी नहीं हो सकता

'प्राणायामात् परं तत्वं प्राणायामात् परं तपः।
प्राणायामात् परं ज्ञानं प्राणायामत् परं पदम्' ॥—गौतम

प्राणायाम से परम तत्व, परम तप, परम ज्ञान तथा परम पद प्राप्त होता है।

शरीर को सुन्दर स्वस्थ और दीर्घजीवी बनाने के लिए प्राणायाम से बढ़कर अन्य कोई व्यायाम नहीं है। हम लोग शरीर को हृष्ट पुष्ट बनाने के लिए खाने पीने और व्यायाम करने की ओर बहुत ध्यान देते हैं पर इस प्राणायाम की ओर सर्वथा असावधान रहते हैं। जो लोग नियमित रूप से प्राणायाम करते हैं वे इस बात को मान लेंगे कि १०-१५ मिनट इस क्रिया के करने पर शरीर बलवान होता है तथा मन प्रसन्न रहता है। प्रतिदिन नियमित रूप से करते रहने पर समस्त मांसपेशियाँ सम्वर्धित हो जाती हैं और छाती चौड़ी हो जाती है।

प्राणायाम काल में साधारण श्वसन-क्रिया से पांचगुणी अधिक वायु ग्रहण की जाती है। यह अधिक ग्रहण की गई वायु फेफड़ों में जाकर वायुकोषों को पूर्ण रूप स्फीत कर, गतिहीन अंश समूह को परिचालित कर क्रियाशील बना देती है। इस समय रक्त के साथ आक्सिजन अधिक मात्रा में आ मिलता है इसलिए शरीर को नई शक्ति प्राप्त होती है। इस प्रकार प्राप्त की हुई जीवन-शक्ति शरीर को रोगों से सुरक्षित

बनाती है। अतः जितनी अधिक वायु हम निश्वास-प्रश्वास क्रिया (प्राणायाम) द्वारा शरीर में लेंगे उतनी ही हमारी जीवन-शक्ति बढ़ेगी जो शरीर के समस्त विकारों को ध्वंस कर आयुवृद्धि करेगी।

प्राणायाम किस प्रकार किया जाना चाहिए इसका विवरण हमारे शास्त्रों में है।

'नासाभ्यां वायुमाकृष्य वायु वक्रेण धारयेत्।
हृद्गलभ्यां समाकृष्य मुख मध्ये विधारयेत्' ॥

नाक के दोनों रन्ध्रों द्वारा बाहर की वायु धीरे-धीरे खींचकर मुख में धारण करे।

'आशक्ति कुम्भकं कृत्वा धारयेद विरोधतः'

इस प्रकार बिना कष्ट जब तक धारण कर सकें, धारण करने के बाद धीरे धीरे वायु परित्याग कर दें।

प्राणायाम के सम्बन्ध में कई बड़े बड़े ग्रन्थ हैं जिनमें आठ प्रकार के कुम्भकों का विवरण है और बताया गया है कि किस ऋतु में, किस स्वभाव के मनुष्य को कौन सा कुम्भक करना चाहिए। पर यहाँ लेख विस्तार भय से सारी बातें नहीं दी जा सकतीं। शरीर पर प्राणायाम का क्या असर होता है इसका उल्लेख संक्षेप में यहां है।

'उज्जायी कुम्भकं कृत्वा सर्व कार्याणि साधयेत्।
न भवेत् कफ रोगश्च क्रूर वायुर जीर्णकं ॥
आमवात क्षयः कासी ज्वरः प्लीहा न विद्यते।
जरा मृत्यु विनाशाय योज्जायी साध्येन्नरं' ॥

उज्जायी कुम्भक (वायु का भीतर धारण कर रखना) करने से सब कार्य सिद्ध होते हैं। कफ रोग, दुष्ट वायु, अजीर्ण, आमवात, कासी, ज्वर, प्लीहा, बुढ़ापा और अकाल मृत्यु विनष्ट होती है।

आधुनिक चिकित्सा-शास्त्र के अनुसार प्राणायाम विशुद्ध खुली हवा में करना चाहिये। नाक से धीरे धीरे जहाँ तक फेफड़ा धारण कर सके वायु को खींच लें, और ३ सेकेण्ड वायु को रोक रक्खे, (कुम्भक करे) फिर धीरे धीरे प्रश्वास वायु को छोड़े। इस व्यायाम को चार बार करे और प्रति बार एक सेकेण्ड अधिक श्वास रोकने की चेष्टा करे। प्राणायाम प्रतिदिन नियमित समय नियम से करना चाहिये। खुली हवा में बैठकर या खड़े होकर दोनों ही तरह किया जा सकता है। करते समय मन को सब चिन्ताओं से मुक्त कर देना चाहिये।

इस प्रकार प्राणायाम का अभ्यास करने से शरीर में कुछ दिनों पर आश्चर्य-जनक परिवर्तन होते दिखाई पड़ते हैं। ये परिवर्तन शनैः शनैः होते हैं, सहसा नहीं।

यक्ष्मा रोग बी०सी०जी० की सहायता के बिना ही प्राणायाम द्वारा सहज ही में रोका जा सकता है। श्वास सम्बन्धी हर प्रकार के रोग से बचने का सर्वोत्तम साधन प्राणायाम है।

# बदहज़मी

## आधुनिक सभ्यता का यह अभिशाप !

श्री अशोक जी

तबीयत गिरी पड़ रही है, मन काम को नहीं चाहता ; कितने व्यक्तियों से हम ये शब्द प्रतिदिन सुनते हैं। हम देखते हैं इन सब बातों को कुछ लोग जो नहीं जानते कि ऐसा क्यों है, चुपचाप सहन करते रहते हैं और कुछ जो अपने को अधिक समझदार समझते हैं, झट एस्प्रिन या इसी प्रकार की कोई औषधि, पाचक चूर्ण, हाज़मे की गोली आदि का सेवन करके पीड़ा और बेचैनी से अपना पिण्ड छुड़ाने की कोशिश करते हैं। नतीजा यह होता है कि बदहज़मी के कारण आगे चलकर बहुत से कष्टों का सामना करना पड़ता है। जैसे—पेट में अफारा, खट्टी डकारों का आना, दिल की धड़कन, सीने की जलन, दिमागी परेशानी और घबराहट, पेट साफ न होना, जी मतलाना, मेदे या पेट में दर्द इत्यादि।

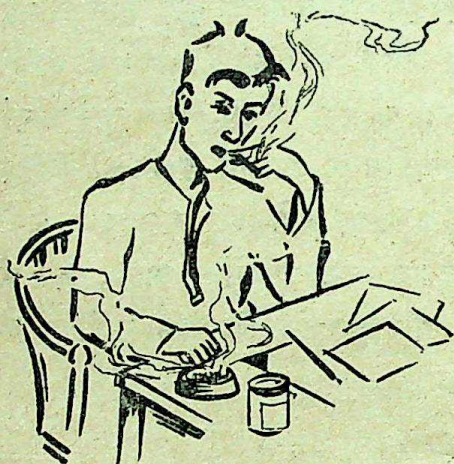
### बदहज़मी का कारण :—

बदहज़मी एक वास्तविक शाप है। इसके कारण अनेकों ही हैं। ये बहुधा एक दूसरे से विभिन्न, अद्भुत और कभी २ उलझे हुए होते हैं। परंतु इसका प्रमुख कारण है, ग़लत भोजन। कितने ही रोगी वे होते हैं जो जल्दी जल्दी बिना चबाये ही खाते हैं या बहुत अधिक खाते हैं। भोज्य पदार्थों का निर्णय करते समय बुद्धिमत्ता से काम नहीं लेते हैं। जो पदार्थ सामने आया उसे हलक़ से उतारने और पेट में धर लेने का प्रयत्न करते हैं। असन्तुलित तथा संयोग-विरुद्ध भोजन से शरीर को कितनी ही हानियां पहुंचती हैं और बदहज़मी या अजीर्ण उनमें से एक है। हमारे शरीर को नियत मात्रा में ही कार्बोज, प्रत्यामिन तथा वसा पदार्थों की आवश्यकता होती है और जब इसके अनुपात में ग़लती होती है तो उसके फलस्वरूप पाचन क्रिया बिगड़ जाती है।

### स्नायु और पाचन क्रिया :—

स्नायु संस्थान का पाचन यन्त्रों से घनिष्ट सम्बन्ध रहता है। स्नायु शक्ति का अधिक व्यय पाचन क्रिया पर प्रभाव डालता है। रात को देर तक जागना, अधिक

काम, चिन्ता, परेशानी, नशीली वस्तुओं का सेवन जिनमें तम्बाकू, चाय और मद्य भी शामिल हैं ये सब स्नायविक शक्ति के शत्रु हैं और पाचन शक्ति के नाशक हैं।

यदि अजीर्ण रोग से पीड़ित कोई व्यक्ति अपनी इन भूलों को सुधार लेता है तो वह निश्चय ही रोग से छुटकारा पाने में सफल होगा। परन्तु ऐसा होता नहीं आप किसी रोगी से कह दीजिए, कि वह सिगरेट पीना बन्द कर दे, देखिये वह कितने बहाने बनाता है। वह कहता है मुझे सिगरेट का शौक नहीं परन्तु यदि मैं प्रातः ही एक सिगरेट न पी लूँ तो मुझे शौच नहीं होता। दूसरा कहता है सिगरेट न पीऊँ तो पेट फूल जाता है। ये सब भ्रमात्मक धारणायें हैं। बदहजमी के कई रोगी सीने में जलन और मेदे में धुआं सा उठने या आंतों में खिचड़ी सी पकने की शिकायत किया करते हैं। इन रोगियों के भोजन में संयोग विरुद्ध तथा अम्लकारक पदार्थों की अधिकता रहती है। संयोग विरुद्ध भोजन से हमारा मतलब बेमेल भोजन से है। जब हम मैदे या चीनी की बनी हुई वस्तुओं को दाल, घी, अन्डे आदि के साथ खाते हैं तो उसका परिणाम यह होता है कि प्रत्यामिन पदार्थ तो आमाशय में पचना आरम्भ कर देते हैं परन्तु कार्बोज पदार्थ (मैदा, चीनी आदि वस्तुयें) मेदे में ज्यों की त्यों रुकी रहती हैं इनमें वही सड़ांद उत्पन्न होती है जिसका नतीजा होता है सीने में जलन और मेदे में अफारा। जब आमाशय अधपचे प्रत्यामिन को आंतों की ओर बढ़ा देता है तो यह कार्बोज पदार्थ भी उसी के साथ ढकेल दिये जाते हैं। आंतों में पहुंच कर ये पदार्थ हवायें पैदा करते हैं, आंतों के कार्य में बाधा डालते हैं और कब्ज को जन्म देते हैं। मटर और आलू भरे तिकोने खाने में स्वादिष्ट जरूर लगते हैं, लेकिन इस मज़े की सजा भी एक दिन भुगतनी ही होती है।

जब हम लोगों से रोटी और चावल को दाल, दही आदि के साथ खाने को मना करते हैं तो वे आश्चर्य से हमारा मुँह ताकने लगते हैं। पेट खराब है, एक तरफ तो यह चिल्लाया जाता है और दूसरी ओर सुबह शाम चाय, तिकोने और मिठाइयाँ खाई जाती हैं। भोजन में होते हैं, परौठे, पूरी, कचूरी, तले हुए आलू, मसालेदार दालें, अचार और मुरब्बे। जिस बेचारे पेट पर इतना अत्याचार किया जाता है उसकी रक्षा तो भगवान भी न करेंगे।

कार्बोज को यदि प्रत्यामिन से न खाया जावे तो प्रत्यामिन पदार्थों को कैसे खाना चाहिए। प्रत्यामिन पदार्थ जिसमें दालें और दूध, दही आदि वस्तुयें हैं, इन्हें अलग ही खाना उत्तम है। किसी भी पेट के रोगी को दाल और चावल देने का हम समर्थन नहीं कर सकते, वह दाल अरहर की हो या मूँग की और न ही चावल और दही खाने की सलाह दे सकते हैं। स्वस्थ व्यक्ति भले ही ऐसा संयोग विरुद्ध भोजन खाये लेकिन उसे हल्का या कड़ा दण्ड भोगना जरूर पड़ेगा।

## आमाशय की सूजन :–

जब हम मेदे की आवाज़ नहीं सुनते, उसकी तड़प पर भी ध्यान नहीं देते और भोजन की भूलों को जारी रखते हैं तो हमें एक ऐसी कठोर वेदना का मुकाबला करना पड़ता है जिसमें रोगी व्याकुल हो उठता है। मेदे के अन्दर की श्लेष्मिक झिल्ली में प्रदाह की अवस्था उत्पन्न हो जाती है। मेदे की दीवारों में सूजन आ जाती है और रोगी पेट में दर्द की शिकायत करता है। इस तीव्र दर्द के साथ वमन होता है और रोगी को कुछ चैन पड़ जाता है।

ये लाभ स्थायी होता है दर्द फिर लौटता है और जैसे जैसे रोगी कमजोर होता जाता है, पेट अधिक खराब हो जाता है। न केवल पेट साफ ही नहीं होता अपितु अतिसार भी होने लगते हैं।

आप इन तकलीफों से छुटकारा पाना चाहते हैं तो अधिक खाना बन्द कर दीजिये। इस बात का ध्यान रखिए कि आपका भोजन संतुलित हो। इस भोजन में क्षार उत्पादक पदार्थों की अधिकता हो। सब्जी, फल और सूखे मेवे सभी क्षार प्रधान पदार्थ हैं। मिर्चें और मसालों का सेवन बन्द कर दीजिए। और यदि अभी तक आपने चाय पीना बन्द नहीं किया तो इसे छोड़ दीजिए। यदि हम अपने खानपान की आदतों को केवल इसलिए नहीं सुधारेंगे कि हमें आधुनिक सभ्यता के आनन्द और मजे से वंचित होना पड़ता है तो हम नहीं कह सकते कि हमें इसके परिणाम स्वरूप क्या दिन देखने होंगे ?

## हमें क्या करना चाहिये ?–

अजीर्ण के रोगियों को अपना कार्यक्रम कुछ दिनों के लिए तो नियत कर लेना चाहिये। सुबह का उठना, शौच आदि से निवृत्त हो घूमने जाना, वापिस लौटकर कुछ व्यायाम करना और तत्पश्चात ठंडे जल से स्नान। परिश्रम उतना ही करें जितना

शरीर सहन कर सके। अजीर्ण की बढ़ी दशा में पूर्ण आराम ही कर लेना चाहिये। भोजन एक ही समय किया जाय तो अच्छा रहता है सुबह नाश्ते में कोई मौसमी फल, दोपहर के खाने में मोटे आटे की रोटी और सब्ज़ तरकारी। जो तरकारियाँ कच्ची खायी जा सकती हैं उन्हें कच्चा ही खाया जाय और जो पकाने लायक हों उन्हें पकाकर खाया जाय। मिर्च मसालों का प्रयोग कदाचित न किया जाय और न हीं तरकारी को घी या तेल में भूनकर बनाने की कोशिश की जाय। शाम को अक्सर नाश्ता की आवश्यकता नहीं होती। रात्रि का भोजन सूर्य अस्त से पहले ही कर लेना ठीक होता है। इस भोजन में तरकारियों तथा फलों के अतिरिक्त और कुछ नहीं होना चाहिये। रात को सोते समय मन को चिन्ता रहित रखिये ताकि आप गहरी नींद का आनन्द ले सकें। गहरी नींद पाचन क्रिया को सुधारने में बड़ी सहायक होती है। अजीर्ण के पुराने रोगों में हमें कुछ अधिक सावधानी से काम लेना होगा। भोजन सुधार के अतिरिक्त शरीर की अवस्था को सुधारने के लिए जल चिकित्सा के कुछ प्रयोग काम में लाने होंगे।

जल चिकित्सा अजीर्ण रोग की अचूक चिकित्सा है। पेट पर गर्म पानी की सेंक, मेदे की झिल्ली की सूजन को दूर करने में गुणकारी प्रभाव रखता है। मिट्टी की पट्टी पेडू पर लगाने से कब्ज को आश्चर्यजनक लाभ होते देखा गया है। जल-चिकित्सा के इन स्नानों तथा मिट्टी की पट्टियों के प्रयोग को हर वह व्यक्ति बड़ी आसानी के साथ अपने घर पर कर सकता है, जिसने की प्राकृतिक चिकित्सा का थोड़ा बहुत अध्ययन किया है।

पाचन क्रिया के बिगड़ जाने पर उसका इलाज औषधि नहीं है, इससे भले ही थोड़ी देर के लिए एक स्थायी लाभ मिले लेकिन पूरे लाभ की आशा करना बेकार है। यह लाभ हमारे लिए लाभ नहीं बल्कि अभिशाप है।

प्रकृति ही सबसे बड़ो डाक्टर है यदि उसे ठीक से काम करने दिया जाय। एक थके मांदे व्यक्ति के लिए विश्राम से बढ़कर आराम देने वाली और कौन सी वस्तु हो सकती है। इसी प्रकार थके हुए मेदे के लिए भी विश्राम की आवश्यकता होती है। मेदे को विश्राम देने के अर्थ हैं उपवास।

उपवास बिगड़ी हुई पाचन क्रिया की मांग है। बिगड़ी हुई पाचन क्रिया का सुधार उपवास से ही हो सकता है इसलिए अपनी चिकित्सा आप उपवास से आरम्भ कीजिये। उपवास के दिनों में काफी पानी पीना चाहिए, और प्रतिदिन हलके गर्म पानी में नींबू का रस छोड़कर एनिमा द्वारा पेट साफ कर दीजिये।

# आम का कल्प

[ अपने प्रिय पाठकों से आये हुए कितने ही पत्रों में यह अनुरोध किया गया है कि 'आम कल्प' पर एक लेख जूलाई मास में छापने की कृपा करें। उनकी इस इच्छा की पूर्ति हेतु यह लेख दिया जा रहा है यदि इस सम्बन्ध में और किसी प्रकार की जानकारी कोई पाठक चाहें तो वह हमें निःसंकोच लिख सकते हैं। स० सं० ]

## आम के गुण

'हमारा भोजन' के पाठकों को मालूम है कि पके आम में ८६.१% पानी, ०.६% प्रत्यामिन, ०.१% वसा, ०.३% खनिज पदार्थ, ११.८% कार्बोज, ०.०१% कैलशियम, ०.०२% फासफोरस, ०.३% मिलीग्राम प्रतिशत लोहा, ४८०० इ० यु० (इण्टरनेशनल युनिट = अन्तर्राष्ट्रीय इकाई) प्रतिशत ग्राम विटामिन ए, थोड़ी विटामिन बी, और १३ मिलीग्राम प्रतिशत ग्राम विटामिन सी होता है।

आम और दूध का कल्प साथ चलता है। जहां अन्न को कार्बोहाईडरेट को पचकर शर्करा बनने में कम से कम ८ घंटे लग जाते हैं, वहां पके आम की स्वाभाविक शर्करा हमारे शरीर में पहुंचते ही पच जाती है और उसका उपयोग होने लग जाता है। आम और दूध दोनों के ही सुपाच्य होने से आंतों को भोजन पचाने में विशेष श्रम नहीं करना पड़ता, उन्हें आराम मिलता है और कमज़ोरी के कारण आई हुई सुस्ती दूर हो जाने पर वे पुनः स्वाभाविक रूप से काम करने लग जाती हैं। चूंकि आम में प्रत्यामिन और वसा की मात्रा कम होती है इसलिए उसके साथ दूध का मेल जरूरी हो जाता है। जिनके मेदे इतने कमज़ोर हैं कि प्रत्यामिन और वसा उनके लिए अनुकूल नहीं पड़ता अथवा जो अपने शरीर का मोटापा घटाना चाहते हैं उन्हें कुछ दिनों तक बिना दूध के ही अकेले आम का कल्प करना चाहिये।

## कल्प की विधि

आम का कल्प करने वाले को अपनी शक्ति के अनुसार दो या तीन दिन का उपवास कर लेना चाहिए। उपवास के दिनों में केवल पानी पिया जाय और रोज़ सेर डेढ़ सेर गुनगुने पानी का एनिमा लिया जाय। प्रतिदिन प्रातःकाल आधे घन्टे के लिए पेड़ू पर गीली मिट्टी का मोटा लेप लगाकर एनिमा ले लेना चाहिए। हल्के गरम पानी से स्नान करना चाहिए तथा शरीर को किसी खुरदरे तौलिये से रगड़ना चाहिए।

उपवास के बाद पहले दिन खूब पतले रस वाले आमों का पाव भर रस निकाल कर पीना चाहिये। जरूरत समझें तो उसमें आधा पानी मिला लें। यह रस दिन में तीन बार—सुबह, दोपहर और शाम को पीना चाहिये। जो आम काम में लाइए,

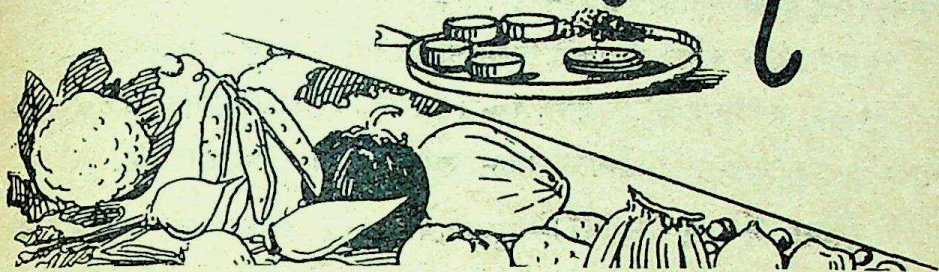
उन्हें तीन घंटे तक भिगो लीजिए। दूसरे दिन से उन्हीं तीनों समयों पर आम चूसना शुरू कर दीजिए। आम चूसने के बाद प्रत्येक बार पाव भर गाय का दूध पीजिए। सवेरे शाम पीने के लिए गाय का ताजा दूध लीजिए। दोपहर को सवेरे का गरमाया हुआ दूध भी पी सकते हैं। दूध भी धीरे धीरे आम की तरह चूस चूस कर पीजिए। धीरे धीरे भूख के अनुसार आमों की संख्या बढ़ाइए। दूध की मात्रा भी आध सेर तक बढ़ाई जा सकती है। प्यास लगने पर पानी इच्छानुसार पीजिए।

यदि हो सके तो, पहले तीन चार दिन केवल आम पर रहिए। इससे मल की शुद्धि होगी। परन्तु इन तीन चार दिनों के बाद आम के साथ दूध जरूर पिया जाय। आम खाने के साथ ही साथ दूध की घूंटें भी ली जा सकती हैं। यह ध्यान में रखना चाहिए कि आम के स्वाद के चक्कर में भूख से अधिक आम न खाये जांय। हमेशा उतनी ही मात्रा में आम लीजिए कि दूसरे आहार के समय आपको भूख लग आवे। अधिक आम खाने से लाभ के बदले हानि होने की सम्भावना है। यदि कभी गलती से अधिक आम खा लिए जांय तो अगले आहार के समय आम या दूध न खाकर केवल पानी पीना चाहिये।

आम कल्प के लिए किसी भी जाति का आम चुना जा सकता है, किन्तु यह याद रखना चाहिए कि आम मीठे और पतले रस वाले हों। हो सके तो डाल का आम लेना चाहिए, किन्तु पाल के भी आमों से काम चल सकता है। यदि कल्मी आम खाने की इच्छा हो तो कल्मी आम के गूदे को चबाकर मुँह में इसको घुला लेना चाहिए कि उसका गूदा मुंह में पतला बनकर ही गले के नीचे उतरे।

कल्प की अवधि प्रायः चालीस दिन होती है, किन्तु आम के कल्प की अवधि इच्छानुसार बढ़ाई जा सकती है। समय अधिक होने से हानि की संभावना नहीं है।

जब कल्प समाप्त करना हो तो पहले दोपहर के समय दूध आम की जगह कच्ची व पकाई हरी तरकारियां तथा कुछ आम लेना चाहिए। सवेरे और शाम को दूध आम ही लेना चाहिए। दो तीन दिन बाद दोपहर को भूख के अनुसार सब्जी या कोई और फल जैसे आलूचा, आलू बोखारा, मौसम्बी या मीठे नींबू खायें। २ या ३ दिन तक यह क्रम जारी रखिए, दोपहर के समय चोकर सहित रोटी सब्जी खाइए फिर धीरे धीरे भोजन पर आ जाइए।

बाजार में इस समय खूब आम आ रहा है। यदि आप पाचन शक्ति की कमजोरी, कब्ज या शुक्र सम्बन्धी रोगों से पीड़ित हैं या आपके शरीर पर मांस कम है तो आज ही आम का कल्प आरम्भ कर दीजिये।

# प्राकृतिक मिठाइयाँ (९)

ले०—श्रीमती सरस्वती देवी, गौड़

**हलवा नं० ४ (कलमी पका आम)**—दसहरी अथवा लँगड़ा जैसे मीठे क़लमी आमों को लेकर उनके कास काट लीजिए। बाद को सुतुही वग़ैर: की मदद से उनसे उनके गूदे अलग करके उसे किसी चीनी या शीशे की रकाबी में एकत्र कीजिए। तत्पश्चात् उसमें मलाई, क्रीम या मीठा दही अन्दाज़ से मिलाकर, सबको एकरस कर लीजिए और ऊपर से गुलाब या केवड़ा जल छिड़क कर और चाँदी का वरक़ साट कर प्राकृतिक हलवे का स्वाद लीजिये।

यह हलवा मामूली हलवा नहीं है। इसके सेवन से रक्त शुद्ध और सतेज होता है, शरीर का विकार निकल जाता है, चमड़े का रंग निखरता है, पेट साफ़ होता है, तथा कब्ज़ दूर होता है। इस हलवे को खाकर ही मनुष्य तीन चार मास मजे से रह सकता है और लाभ प्राप्त कर सकता है। यह एक पूर्ण भोजन है। इस हलवे को खाकर यदि ऊपर से डेढ़ पाव-आध सेर धारोष्ण दूध पी लिया जाय तो इसके गुण बढ़ जाते हैं और यह अमृत तुल्य हो जाता है।

यदि इस हलवे को थोड़ा और स्वादिष्ट बनाना हो तो आमों का गूदा निकाल कर और उसे हाथ से मलकर उसमें का सारा रेशा निकाल डालना चाहिए। तत्पश्चात् कड़ाही में थोड़ा शुद्ध घी या मक्खन डालकर उसमें आम के गूदे को भूनना चाहिए। जब भुनते-भुनते गूदा हलवा सा गाढ़ा हो जाय तो उसमें अन्दाज़ से थोड़ी खाँड़ या मधु मिलाकर उतार लेना चाहिए। स्वादिष्ट हलवा तय्यार हो जायगा।

**हलवा नं० ५ (शकरकन्द)**—शकरकन्द को गरम राख में भूनकर छील डालने पर सफ़ेद, हलका मीठा, तथा स्वादिष्ट प्राकृतिक हलवा तय्यार मिलता है। भूने

हुए शकरकन्द में से रेशों को निकालकर यदि उसमें मलाई या गाढ़ा दूध तथा अन्दाज़ से थोड़ी सी देशी खांड़ भी मिला ली जाय तो उसके स्वाद में असाधारण वृद्धि हो जाती है। यह हलवा शक्तिवर्धक होता है।

इस हलवे के बनाने में प्रकृति निम्नलिखित सामग्री काम में लाती है :—

१.२% प्रत्यामिन, ०.३% वसा, १.०% खनिज, ३१.०% कार्बोज, ०.०२% खटिकम्, ०.०५% स्फुर, ०.८१ मिलीग्राम लोहम, तथा खाद्योज ए, बी और सी।

**हलवा नं० ६ (सुथनी)**—सुथनी, शकरकन्द की ही एक जाति है। फ़र्क़ यह है कि सुथनी आलू की भांति गोल, रोयेंदार तथा क़दरे फीकी होती है, पर शकरकन्द लम्बा, बेरोयें का एवं हल्का मीठा होता है। सुथनी का हलवा भी शकरकन्द के हलवे की भांति ही बनता है, मगर इसको अधिक स्वादिष्ट बनाने के लिए इसमें शक्कर और मलाई आदि अधिक डालना चाहिये।

**हलवा नं० ७ (काशीफल)**—काशीफल को पतला छीलकर इत पानी में उबाले कि उबल जाने और नरम हो जाने पर सब पानी उसी में सूख जाय। अब कड़ाही में शुद्ध घी या मक्खन देकर उसमें उसे खूब भूने। तत्पश्चात् उसमें गरी, बादाम, पिस्ता, चिरौंजी, तथा देशी शक्कर अन्दाज़ से डालकर उतार ले और ऊपर से चांदी का वरक़ लगाकर हलवे का मज़ा ले।

**ग़रीबों का हलवा (सत्तू)**—जौ और चना के सत्तू बनवाकर रख छोड़े। जब हलवा खाने का जो चाहे तो थोड़ा सा सत्तू एक बर्तन में लेकर उसमें अन्दाज़ से राब का तरल शीरा डाले और दोनों को एकरस करके हलवा की तरह बना ले और मजे ले लेकर खाय और प्रभु का गुणानवाद करे। गर्मियों में यह हलवा ठंढक लाता है और विशेष गुणकारी होता है। कुछ लोग बजाय गुण मिलाने के सत्तू में नमक मिलाना और पानी से उसे ढीला करके हलवा की शकल देना अधिक पसन्द करते हैं। उसे वे नमकीन हलवा कहते हैं। ❀

---

# रक्ताल्पता, क्लोरोसिस, मृगी और हिस्टीरिया

"श्री लुई कुह्ने"

हरित्पाण्डु रोग युवतियों में प्रायः उस समय शुरू होता है जब कि वे युवावस्था में पग धरती हैं। ऐसी लड़कियों के मासिक में भी खराबी रहती है। हरित्पाण्डु रोग, रक्ताल्पता की ही किस्म का एक रोग है। जिसे अंगरेजी भाषा में क्लोरोसिस का नाम दिया जाता है।

हर वर्ग के समाज में आज हम रक्ताल्पता और 'क्लोरोसिस' की शिकायत सुनते हैं। निर्धन, धनी, युवक और वृद्ध कोई भी इन व्याधियों से सुरक्षित नज़र नहीं आता।

यद्यपि इस रोग से लड़ने के लिए आज औषधियों की एक बड़ी सेना उपस्थित है. ये उच्च वर्ग के लोग हैं जो कि अधिक डाक्टरी सहायता प्राप्त कर इन औषधियों का अत्यधिक प्रयोग करते हैं और इसके साथ पौष्टिक भोजन के नाम पर अंडे, मांस, शोरवा, मदिरा और बीयर इत्यादि का सेवन करते हैं।

आधुनिक चिकित्सा विज्ञान अपनी उन्नति पर गर्व करता है। उसका कहना है कि वह आज हर वस्तु का मानव शरीर पर पड़ने वाले प्रभाव से भलीभाँति परिचित है। परन्तु यह सब कुछ यदि ठीक ही मान लिया जाय तो क्या समाज में रोग कम हो गये हैं ? ऐसा नहीं है, बीमारियां तो बढ़ती ही जा रही हैं और उनके साथ कमज़ोरी, दुर्बलता और घबराहट बढ़ रही है और बढ़ रही है हमारी विलास की वासना। परिणाम यह हो रहा है कि मातायें बच्चा तो जन लेती हैं परन्तु उन्हें दूध पिलाने में असमर्थ होती हैं। जब ये बच्चे बड़े होते हैं तो ये मानसिक तथा शारीरिक विकास की दृष्टि से पूर्णता को प्राप्त नहीं होते। ठीक ठीक सोचने और कार्य करने के ये अयोग्य होते हैं। भूख का कम लगना तथा कब्ज़ का बना रहना ये इन लोगों की प्रतिदिन की शिकायतें होती हैं।

इन रोगों के सम्बन्ध में चिकित्सक वर्ग अपनी पुरानी ही गलतियों को दोहराता है। दवाओं के साथ साथ पौष्टिक भोजन की सलाह देता है। हमने थोड़े ही दिनों में किसी किसी रोगी को इस प्रकार इलाज दिये जाने से मोटे ताजे होते देखा है इसे भले ही स्वस्थ कहें परन्तु विजातीय द्रव्य पेडू के अन्दर एकत्र होता है जिसमें धीमी परन्तु नियमित सड़ांद पैदा होना आरम्भ हो जाती है। पेट में एकत्र विजातीय द्रव्य

में सड़ांद पैदा होने का अर्थ है, शरीर में गन्दी हवाओं का बनना, जिसके फलस्वरूप नाड़ियों तथा मांस पेशियों में एक तनाव आ जाता है। सड़ांद का ये वेग युवकों के स्नायु मंडल में एक बेचैनी और उत्तेजना से लेकर मृगी के दौरों तक की स्थिति पैदा कर देता है, और युवतियों में हिस्टीरिया के दौरे होने लगते हैं। रक्ताल्पता की ही भांति औषधि विज्ञान मृगी तथा हिस्टीरिया को आराम पहुंचाने में असमर्थ रहता है। प्राकृतिक चिकित्सा इस रोग को मूल से खो देती है।

किसी रोगी को पुन: स्वस्थ होने में कितना समय लगता है यह इस बात पर निर्भर करता है कि रोगी में विजातीय द्रव्य कितना है। जैसे ही प्राकृतिक चिकित्सा आरम्भ की जाती है तो कुछ रोगियों में तो ये दौरे शुरू ही से कम होने आरम्भ हो जाते हैं। कुछ रोगियों में ऐसा भी देखा गया है कि इलाज शुरू करने के बाद ये दौरे और भी जल्दी जल्दी होने लगे। परन्तु थोड़े ही दिनों के बाद जब शरीर से विजातीय द्रव्य निकलना आरम्भ होता है तो इन दौरों की तीव्रता में अन्तर आने लगता है।

यह बात विश्वास के साथ कही जा सकती है कि मेरे बताये हुये जल-चिकित्सा के तरीकों पर चलने से हर रोगी तथा रोगिणी मृगी या हिस्टीरिया के दौरों से मुक्त हो सकता है। मैंने अपने चिकित्सालय में ऐसे रोगियों की चिकित्सा की है जिनकी पाचन क्रिया बहुत खराब हो चुकी थी और ब्रोमाईड जैसी औषधियों देकर जिनकी मस्तिष्क की शक्ति कमजोर कर दी गई थी। ऐसे जिद्दी रोगियों की अवस्था में दौरों को बन्द करने के लिये बहुत लम्बा समय लगा।

मैं यहां पर एक रोगिणी के उपचार के सम्बन्ध में इसलिए बता देना चाहता हूं कि मेरी बात ठीक से समझ में आ जाये। एक उन्नीस वर्ष की लड़की छ: साल से मृगी के रोग से ग्रसित थी। हर सप्ताह में उसे कम से कम दो दौरे होते थे। इसका पाचन अत्यन्त खराब था और मासिक अनियमित था। कभी तो मासिक बिलकुल नहीं होता और कभी जल्दी जल्दी होने लगता।

यह लड़की रक्ताल्पता तथा क्लोरोसिस का शिकार थी। इसका सिर साधारण सिरों से अधिक बड़ा था मैंने इस रोगिणी के घर वालों को सफलता की पूरी आशा दिलाकर इलाज शुरू किया। लेकिन यह भी बता दिया कि शुरू में दौरों के बढ़ जाने की सम्भावना है जो फिर धीरे धीरे कम होकर अन्त में बिलकुल जाते रहेंगे।

प्राकृतिक चिकित्सा में मृगी के रोगियों को भाप स्नान से परहेज कराया जाता है। इस रोगिणी को भी कोई भाप स्नान नहीं दिया गया। इलाज के शुरू के दिनों में दौरे बढ़ गये। किसी किसी दिन तो दो तीन या इससे भी अधिक दौरे हुए। १६ दिन

के उपचार के बाद इन दौरों का रूप बदल गया, रोगिणी को केवल हलका सिरदर्द या थोड़ी मूर्छा होकर ही चेतनता आ जाती। थोड़े ही दिनों बाद यह अवस्था भी सुधर गई और रोगिणी बिलकुल ठीक हो गई।

रक्ताल्पता तथा क्लोरोसिस के रोगियों को भी यदि शुरू ही में सँभाल लिया जावे तो कभी भी कोई चिन्ताजनक अवस्था पैदा नहीं होती इस रोग का इलाज मांस का शोरवा और दवायें नहीं। रोगी को मेरे बताये प्राकृतिक आहार के नुस्खों को प्रयोग करना चाहिए और स्नान लेने चाहिए। रक्ताल्पता के रोगियों में अन्दरूनी गर्मी बहुत अधिक रहती है और बाहर से सर्दी मालूम पड़ती है। यह सब विजातीय द्रव्य के कारण होता है। जब हम ठन्डे स्नानों, खुली हवा और प्रकाश के उचित प्रयोग से इस विजातीय द्रव्य को शरीर से निकाल कर बाहर फेंक सकते हैं तभी ये रोगी पुन: स्वस्थ हो सकते हैं।

## चिकित्सा जगत में तहलका मचा देने वाले हमारे प्रकाशन पढ़िये

# १. प्राकृतिक चिकित्सा

### सिद्धान्त, निदान, उपचार

जिन्हों ने 'हमारा भोजन' पुस्तक पढ़ी है, उनसे छिपा न होगा कि डाक्टर दिलकश जी के एक एक शब्द के पीछे अनुभव, सूझ और आत्मविश्वास का बल होता है। यह पुस्तक भी दिलकश जी के प्राकृतिक चिकित्सा क्षेत्र में ३० से अधिक वर्षों के व्यवहारिक अनुभव का निचोड़ है। हिन्दी भाषा में यह वह पहली पुस्तक है, जिसमें लेखक महोदय ने हिन्दुस्तान के जल-वायु के दृष्टिकोण से प्रकाश डाला है। हमारा दावा है कि इस पुस्तक को पढ़कर आप कह उठेंगे, हिन्दी में प्राकृतिक-चिकित्सा पर ऐसी दूसरी पुस्तक और अभी नहीं लिखी गई।

पुस्तक का मूल्य ३।।) डाकव्यय ।।=)

# २. हमारा भोजन

हिन्दी भाषा में भोजन विज्ञान संबन्धी यह एक बेजोड़ निधि और अद्वितीय पुस्तक थोड़े ही समय में इतनी जल्दी जल्दी बिकी है, कि आज इसका चौथा संस्करण भी समाप्त हो रहा है। आप इस पुस्तक को मंगाइये, पढ़िये और यदि पसन्द न आवे, तो लौटा दीजिये और अपने दाम वापिस ले लीजिये।

भोजन के संबन्ध में हम क्या भूलें करते हैं। हमें क्या और कब खाना है। प्रत्येक मुख्य अनाज, सब्ज़ी फल मेवे इत्यादि के गुण और लाभ अर्थात सभी ही जानकारी तो इस पुस्तक में आप को मिलेगी। मूल्य ३।।) डाकव्यय ।।=)

**प्राकृतिक जीवन कार्यालय, डालीगंज लखनऊ।**

[इस स्तम्भ में पाठकों के प्रश्नों के उत्तर बिना किसी शुल्क के दिये जाते हैं। प्रश्न पूछने वाले एक बार में केवल एक ही प्रश्न पूछने की कृपा करें। प्रश्नकर्ता यदि चाहें तो उनका नाम प्रकाशित नहीं किया जायगा—सं०।

प्र०—प्राकृतिक जीवन में दिए आदेशानुसार ४० दिन धूप में रखकर मैंने तेल तय्यार किया। आपको याद होगा अपने कान के एक पुराने रोग के सम्बन्ध में मैंने आपसे सलाह ली थी। डाक्टरों ने मुझे कह दिया था कि यह कान कभी भी ठीक न हो सकेगा। कुछ का कहना था कि कान का परदा फट गया है। कुछ लोगों ने यह भी बताया कि नजले का पानी उतर आया है।

आपका बताया हुआ सूर्य तप्त तेल मैंने तय्यार होने पर कान में डाला। आप विश्वास करें कि केवल एक ही दिन कान में डालने से मेरी आधी तकलीफ जाती रही। आज तीसरा दिन है मेरी तकलीफ केवल नाममात्र को ही रह गई है। भोजन के सम्बन्ध में मैं आपकी उचित राय चाहता हूं। —नेत्रपाल, शिकोहाबाद

उ०—मुझे यह जानकर बड़ी प्रसन्नता हुई है कि मेरे बताये हुए सूर्य तप्त तेल से आपके रोग में बहुत फायदा हुआ।

सूर्य तप्त तेलों का प्रभाव बहुत ही आश्चर्यजनक होता है। भोजन के सम्बन्ध में मेरी यह राय है कि आप मिर्च, मसालों, चाय और चीनी, तेल, खटाई, तली हुई चीजों से परहेज़ करें।

प्र०—गत बार मैंने अपने बच्चे के डिप्थीरिया के रोग के सम्बन्ध में पूछताछ की थी। आपके आदेश पर चलने से वह बच्चा रोगमुक्त हो गया था। गत एक मास से उसे ९९ तापक्रम रहता है। भूख नहीं लगती। जिगर को भी शिकायत मालूम पड़ती है। कृपया इस बच्चे पर फिर एक बार दया करने का कष्ट करें।

—जिला पंचायत राज

उ०—आप बच्चे को भोजन देना बन्द करके एक दिन केवल पानी में थोड़ा थोड़ा शुद्ध शहद मिलाकर देवें। दो तीन दिन तक मौसम्बी का रस, पानी व शहद देवें। पेट साफ करने के लिए एनिमा देवें और पेडू पर मिट्टी की पट्टी बांधें। धीरे धीरे

भोजन में अन्य फलों को और दूध को शामिल कर लीजिए। मिट्टी की पट्टी को जारी रखिए। आठ दस दिन के अन्दर ही आपका बच्चा ठीक हो जायगा।

प्र०—गत दस बारह वर्षों से मेरा कान बहता है इसके लिए उपाय बतायें।

—श्रीगोपाल मितल, अंदला

उ०—प्रतिदिन कान को अच्छी तरह साफ करने के बाद सूर्य तप्त सब्ज तेल कान में दो तीन मरतबा डालें। खानपान प्राकृतिक रखें। थोड़े ही दिनों में कान बहना बन्द हो जायगा।

प्र०—आम कल्प की विधि लिखने की कृपा करें।

—रामेश्वरदास खंडेलवाल, छिन्दवाड़ा

उ०—इसी अंक में आम कल्प पर एक लेख छपा है। उसे पढ़ने की कृपा करें।

प्र०—मैं आयुर्वेदिक कालेज हैदराबाद का एक विद्यार्थी हूं। आपका प्राकृतिक जीवन यहां बहुत पढ़ा जाता है। मैं भी इसे बहुत शौक से पढ़ता हूं। इसमें बताये हुए सुझावों पर चलकर मैंने लाभ भी उठाया है। यों तो यह पत्र स्वास्थ्य सम्बन्धी होने के नाते सभी के हित की चीज है परन्तु मैं समझता हूं कि विद्यार्थियों के लिए यह अधिक लाभप्रद है। मैं स्वयं अच्छा भोजन करने पर भी शरीर से दुबला बना रहता हूं। कुछ मोटा होने का उपाय बतावें। —हैदराबाद

उ०—पाचन तथा आत्मीकरण क्रिया जब ठीक से काम नहीं करतीं तो शरीर पर जितना मांस चढ़ना चाहिए वह नहीं चढ़ता। ऐसे लोग यदि अपने भोजन को संतुलित बनाने की चेष्टा करें तो उन्हें अपने लक्ष्य की प्राप्ति में कोई कठिनाई नहीं होगी। केवल अधिक घी दूध खाने से ही आप स्वस्थ नहीं हो सकते। सुबह और दोपहर के बाद का नाश्ता आप केवल दूध और मौसमी फलों से ही कीजिए। दोपहर के खाने को सादा रखिए। आधी छटांक घी या मक्खन उसके साथ ले लीजिए। कच्ची तरकारियां भी खाना मत भूलिए। इसी प्रकार शाम का भो खाना रखिए। सुबह उठकर कुछ व्यायाम कीजिए। थोड़े ही महीनों में आपका वजन बढ़ने लगेगा।

प्र०—लगभग तीन चार वर्षों से मैं हस्तमैथुन का शिकार हूं। सभी प्रयत्न करने पर भी मैं इससे बच नहीं पा रहा हूं। क्या करूं? —ह० ह० शर्मा, लाडनू

उ०—हस्तमैथुन आदत नहीं रोग है। जननेन्द्रिय के इर्द गिर्द तथा उसकी रगों और नाड़ियों में विजातीय द्रव्य जमा होकर उकसाहट और खुजलाहट पैदा करता है तो मस्तिष्क भले बुरे का विचार खो देता है और रोगी बार बार इसका शिकार बनता है। अपने खान पान को प्राकृतिक ढंग पर लाइए। सिगरेट, बीड़ी पीते हों तो छोड़ दीजिए। चीनी और चाय का त्याग कीजिए। एक दो दिन का उपवास करके कुछ

दिन केवल फल, सब्ज़ी पर ही रह जाइए। इस बात का ध्यान रखिए कि आपका पाखाना साफ होता रहे। दैनिक कार्यक्रम में सुबह का टहलना, ठंडे जल का स्नान और व्यायाम न भूलिये।

प्र०—मेरा दिल सदा बेचैन रहता है। सिर भारी रहता है। सिर के बाल तेजी से गिर रहे हैं। कोई उपाय बताने की कृपा करें। —श्री प्रसाद, गिरीडी

उ०—दिल की इस बेचैनी का कारण आपके पेट की खराबी है। इसके लिए आप अपना भोजन सुधारिए। इस सम्बन्ध में समय समय पर प्राकृतिक जीवन में जो सामग्री प्रकाशित होती रहती है उससे लाभ उठाइए। बाल गिरने को रोकने के लिए आप अंगुलियों के अगले सिरों से बालों की जड़ों की खूब मालिश करें। इसके लिए गहरा नीला सूर्य तप्त तेल काम में लावें।

प्र०—अंकुरित अनाज क्या होता है? —सत्यपाल, पटियाला

उ०—किसी भी अनाज में जब अंकुर निकल आते हैं तो उसे अंकुरित अनाज कहते हैं। चने, गेहूं या किसी अन्य अनाज को लेकर रात भर पानी में भिगो दें। सुबह पानी से निकालकर किसी बर्तन में डालें और एक साफ गीले कपड़े से ढक दें। दिन में जब जब यह कपड़ा सूखने लगे तो इस पर पानी छिड़कें। दूसरे तीसरे दिन अनाज में अंकुर निकल आयेंगे। इसी अनाज को अंकुरित अनाज कहा जाता है।

प्र०—मेरी पुत्री साढ़े पांच साल की है कभी कभी उसे दौरा हो जाता है और वह बेहोश हो जाती है। उचित उपाय बताने की कृपा करें। —हुकुमसिंह, बरेली

उ०—प्राकृतिक जीवन के इसी अंक में जो आपके हाथों में है, श्री लुई कुहने के एक लेख का भावानुवाद छपा है उसे पढ़िए। इसके अतिरिक्त कुछ जानने की आवश्यकता हो तो हमें लिखिये।

प्र०—सुबह नाश्ता लेने के बाद ही मेरे सीने पर बोझ हो जाता है। सांस रुकने लगती है। —अंबाप्रसाद, रामपुर

उ०—आप दो रोज का उपवास लेने के बाद पन्द्रह दिन तक आम कल्प कर डालिये। आपकी यह शिकायत जाती रहेगी और आपका स्वास्थ्य भी अच्छा हो जायेगा। इसी अंक में आम कल्प पर जो लेख है उसे पढ़कर लाभ उठाइये।

प्र०—सूर्य तप्त तेल किस तरह तय्यार किया जाता है? —विजयबहादुर सिंग, हलपूरा

उ०—सूर्य तप्त तेल तय्यार करने के लिए यन्त्रों की आवश्यकता नहीं पड़ती केवल जिस रंग का तेल तय्यार करना हो उसी रंग की बोतल लेनी होगी। इस विषय की पूरी जानकारी के लिए बारह आने का टिकट भेजकर श्री दिलकश जी द्वारा लिखित रंगीन रश्मि चिकित्सा मंगाकर पढ़िये।

डा० के० आर० दिलकश द्वारा कीर्ति प्रेस, लखनऊ में मुद्रित—और प्राकृतिक जीवन कार्यालय डालीगंज, लखनऊ से प्रकाशित।

# अगस्त १९५४

## स्वतन्त्रता दिवस अङ्क

## इस अंक के लेख



सम्पादक :—डाक्टर खुशीराम दिलकश, एम० एस० बी, एन० डी०

# नैशनल कालेज आफ नैचरोपैथी

## लखनऊ

(१) राजकुमारी आय, मंसूरी, एन-डी० क्लास की अन्तिम परीक्षा में उत्तीर्ण घोषित की गईं। विशेषता प्राप्त करने के फलस्वरूप आपके लिए 'स्वर्णपद' की सिफारिश की गई है।

(२) बी० एन० एस० क्लास में उत्तीर्ण विद्यार्थी :—

(१) श्रीमती कुसुमलता, जालन्धर।
(२) श्री रामेश्वर दयाल, लखनऊ।
(३) श्री बैजनाथ, खीरी।
(४) कुमारी निर्मला देवी, मेरठ।
(५) श्रीमती ऊषा सहाय, आरा।
(६) श्री शिवकरण नाथ श्रीवास्तव, सुल्तानपुर,

—प्रिंसिपल।

---

## प्राकृतिक जीवन मुफ्त में लें।

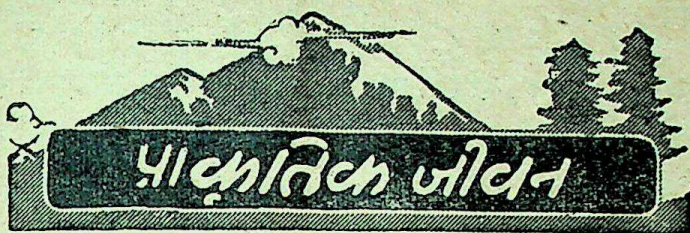
प्राकृतिक जीवन का वार्षिक शुल्क चार रुपया है। यदि आप इसे मुफ्त में लेकर पढ़ना चाहें तो आप हमें एक बार पचास रुपया भेज दें। हम आपको प्राकृतिक जीवन बिना मूल्य के हर महीने बराबर भेजते रहेंगे। आप यह पचास रुपया जब चाहें वापसि मँगवा सकेंगे—रुपया वापस मँगवा लेने पर "प्राकृतिक जीवन" भेजना बन्द कर दिया जायेगा।

व्यवस्थापक :— "प्राकृतिक जीवन कार्यालय"
आरोग्य निकेतन, डालीगंज, लखनऊ।

---

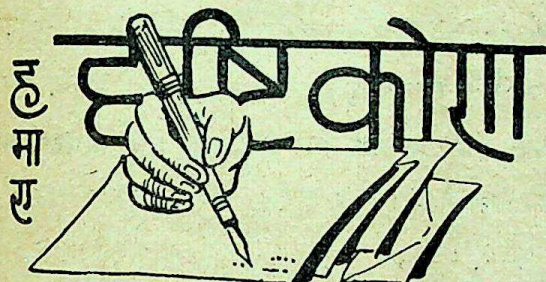
## शुद्ध शहद

प्राकृतिक जीवन के प्रेमी पाठकों के लिये हमने शुद्ध शहद उन तक पहुंचाने का प्रबन्ध किया है। मूल्य ४) प्रति सेर। डाकव्यय पैकिंग अलग।

**आरोग्य निकेतन, आरोग्य निकेतन मार्ग, लखनऊ।**

शारीरिक व मानसिक स्वास्थ्य-सम्बन्धी मासिक पत्र

वर्ष ७
अंक २

अगस्त १९५४

वार्षिक मूल्य ४)
एक प्रति ।=)

## तीव्र रोगों का महत्व

तीव्र रोगों के सम्बन्ध में प्राकृतिक चिकित्सा उपचार तथा दर्शन का दृष्टिकोण रूढ़वादी औषधि विज्ञान से बिलकुल विभिन्न है। कीटाणुवादियों का मत है कि तीव्र रोगों की उत्पत्ति का कारण एकमात्र रोग-कीटाणु हैं, भले ही हम इन कीटाणुओं को खुर्दबीन से भी देख पायें या नहीं। वास्तव में, शरीर में बाहर से प्रवेश पाने वाले कीटाणुओं को पनपने तथा अपनी मनमानी करने का अवसर तभी मिलता है जब, या तो हमारे शरीर की जीवनशक्ति कमज़ोर होती है या शरीर में इतना दूषित पदार्थ एकत्र रहता है कि यह (दूषित पदार्थ) इन कीटाणुओं के फलने फूलने के लिए अनुकूल वातावरण पैदा कर देता है। शरीर में एकत्र दूपित पदार्थ जिन्हें विजातीय द्रव्य का नाम देना अधिक उचित होगा, मुख्यता दो कारणों से होते हैं :—(१) पाचन के पश्चात भोजन का वह भाग जो गुर्दों तथा आंतों द्वारा मूत्र और मल के रूप में निकल जाना चाहिए, शरीर से न निकल कर शरीर में रुक जाता है। (२ साधारण जीवन क्रिया के फलस्वरूप नष्ट होने वाले कोष तथा तन्तु, जब शरीर से इनका निष्कासन न होकर ये शरीर ही में रुके रहते हैं। इन दोनों दशाओं में शरीर में विष की वृद्धि होने लगती है; विजातीय द्रव्य में सड़ांद तथा खमीर का परिणाम होता है—रोग-कीटाणुओं की सृष्टि। एक ओर यह सब कुछ होता रहता है और दूसरी तरफ प्रकृति शरीर संरक्षण के हेतु अपना काम जारी रखती है। इस समय यदि हम प्रकृति के संकेतों को समझ-कर प्रकृति को सहयोग देते हैं तो यह आने वाला खतरा सहज ही में टल जाता है।

बहुधा हम ऐसा नहीं करते। स्वास्थ्य तथा जीवन के शत्रु रोग-कीटाणुओं का ही साथ देते हैं और प्रकृति को अकेला ही छोड़ देते हैं जो शरीर के बचाव की तय्यारियों के पूरा होते ही समय अनुकूल होने पर इन कीटाणुओं का नाश करने के लिये आक्रमण कर देती है। इस संघर्ष के दो मुख्य रूप होते हैं—प्रदाह या ज्वर। प्रदाह या ज्वर को रोग का नाम देकर औषधि विज्ञान असंख्य खंडों में रोग का विभाजन करता है। प्रत्येक के लिए उसे एक नहीं, अनेकों दवाओं की शरण लेनी पड़ती है। जीवन की रक्षा के लिए जो यह सब किया जाता है, करना ही चाहिए। परन्तु देखना यह है कि क्या यह तरीका ठीक है? मैं पूछता हूं, क्या दवायें शरीर का अंश हैं? क्या ये शरीर का भोजन हैं? क्या ये शरीर से विजातीय नहीं हैं? हर वह पदार्थ जो शरीर के लिए विजातीय है, शरीर कभी उसे ग्रहण नहीं करता और प्रकृति ऐसे पदार्थ के शरीर में प्रवेश को सहन नहीं करती। इस प्रकार हम एक बार फिर प्रकृति के मार्ग में अड़चन पैदा करते हैं। उसकी उस कोशिश को जिसके द्वारा वह शरीर को इन दूषित पदार्थों से शुद्ध करना चाहती थी, व्यर्थ बना देते हैं।

शरीर को विजातीय द्रव्य से शुद्ध और साफ करने का प्रकृति का प्रयास ही तीव्र रोग है। ये तीव्र रोग तभी पैदा होते हैं जब इनकी अत्यन्त आवश्यकता होती है। शरीर संरक्षण की दृष्टि से ऐसे शरीर के लिए जो दूषित पदार्थों से लदा हुआ है, तीव्र रोग अनिवार्य हैं. ताकि शरीर की शुद्धि हो जावे।

किसी भी तीव्र रोग के आ जाने पर हमें घबराना नहीं चाहिए। अपने पैदा करने वाले पर पूर्ण विश्वास रखना चाहिए। हमें यह कभी भी न भूलना होगा कि तीव्र रोगों के समय ही प्रकृति की समस्त शक्तियां पूरे बल के साथ शरीर की शुद्धि में लगी होती हैं। इस समय हमें प्रकृति को सहयोग देना चाहिए। तीव्र रोगों को दवाओं के प्रयोग द्वारा दबा देना ऐसा ही है जैसा कि कमरे में पड़े कूड़े को साफ न कर हम गन्दगी को छिपाने के लिए उसे एक गलीचे से ढक देते हैं।

ऐसे लोग जो आये दिन बीमार रहते हैं, उन्हें तीव्र रोगों से लाभ उठाना चाहिए। जब कभी भी कोई तीव्र रोग उत्पन्न हो, झट दवा की गोली न लेकर प्रकृति को अवसर देना चाहिए कि वह शरीर की शुद्धि के कार्य को पूरा कर सके। ऐसा करने से ही वे स्थायी स्वास्थ्य के अधिकारी हो सकते हैं। तीव्र रोग प्रकृति की अनुपम देन हैं। जो इसके महत्व को समझता है वह ही स्वास्थ्य का सुख और आनन्द लेता है।

———

# आप बड़े भुलक्कड़ हैं



—उमापति राय चन्देल—

कितनी बार ही आपको अपने दोस्तों, परिचितों, सहकर्मियों, यहां तक कि स्वयं से अपने बारे में ऊपर की यह शिकायत सुनने को मिलती है ! आप झेंप जाते हैं और अपनी याददाश्त को कोसने लगते हैं।

कितनी हास्यास्पद स्थिति आपकी हो जाती है, जब एक समय का आपका सहपाठी और घनिष्ट मित्र वर्षों बाद अचानक बदले हुए चेहरे और बदली हुई आवाज़ में आपके सामने आ जाता है, आप सामाजिक शिष्टाचार बरतने की अपनी ट्रेनिंग के अनुसार उससे हाथ मिलाते हैं, उसका समाचार पूछते हैं और ऐसे दिखाते हैं मानो उसे पहले की तरह ही पहचानते हैं, किन्तु उस व्यक्ति के चले जाने के बाद आपके पास उपस्थित कोई दूसरा आदमी जब पूछ बैठता है कि भाई, ये कौन थे ? तब आप बहुत झेंपते हुये कहते हैं कि यह आदमी मेरा सहपाठी था—कई सालों तक हम-यह साथ-साथ रहे, परन्तु नाम······नाम तो मैं इसका भूल रहा हूं······कुछ अच्छा सा नाम था······'र' का अक्षर पहले पड़ता था, अच्छा याद आ गया तो मैं फिर तुम्हें बतला दूंगा—यों आदमी यह मज़े का था, पर अब तो इसकी सूरत शक्ल ही बदल गयी है !······

और विश्वास मानिये कि जब आप यह सब कह रहे होते हैं, आपके पास खड़ा आपका साथी सोच रहा होता है कि जब विद्यार्थी जीवन के, कई साल तक साथ रहे घनिष्ट मित्र के नाम की यह दशा है तब अपने नाम के, आपकी स्मृति में, कुछ महीनों तक भी टिक जाने की आशा वह कैसे बांध सकता है ?

आप यदि शिक्षक हैं और अपने पुराने, प्रिय छात्रों का नाम भूल जाते हैं, तो आपके लिए यह शोभा की बात नहीं।

आप यदि राजनैतिक नेता हैं और अपने उन समर्थकों-विशिष्ट समर्थकों, जैसे कनवेसरों, पोलिंग एजेन्टों के, जिनसे चुनाव जीतने में आपको बड़ी मदद मिली थी, मिलने पर आप पूछ बैठते हैं कि 'कहिए, आप कहां से आये हैं, क्या नाम है आपका'? तो निश्चय समझिये कि अगले चुनाव में विधानसभा की आरामदेह कुर्सी आपके भाग्य में नहीं लिखी है।

आप समझ गये कि भूलने की आदत दूसरे शब्दों में स्मरण-शक्ति की निर्बलता या याददाश्त की कमज़ोरी आपके जीवन की सफलता में कितनी बड़ी बाधा है। आप इस आदत से छुटकारा पाना चाहते हैं—ठीक है न ?

तो, पहली बात यह समझ लीजिए कि जब भुलक्कड़पना एक आदत है तब याद रखना भी एक आदत ही है। और किसी भी आदत को छोड़ने या लगाने के लिए अभ्यास की बड़ी आवश्यकता होती है। यदि कुछ असाधारण व्यक्तियों को जिन्होंने स्मरणशक्ति के विस्मयजनक करिश्मे दिखाये हैं, अपवाद मान लिया जाय, तो भी यह मानना पड़ेगा कि हर आदमी जन्म से ही एक सामान्य स्मरणशक्ति लेकर पैदा होता है और अपने भुलक्कड़पन के लिए वह स्वयं, उसकी आदत जिम्मेदार होती है। जब आप अपने सम्मान या अपमान की किसी घटना को जीवन भर नहीं भूलते, तो क्या कारण है कि आप अपना पढ़ा हुआ भूल जाते हैं।

यह मानी हुई बात है कि जिस चीज में व्यक्ति की दिलचस्पी होती है, उसी पर वह अपना ध्यान केन्द्रित करता है और उसी को वह याद रखता है। इसलिए जिस चीज को आप याद रखना चाहते हैं, उसमें दिलचस्पी, रुचि, लगाव पैदा कीजिए।

याद रखिए, स्मृति और एकाग्रता का बड़ा घनिष्ट सम्बन्ध है। जो चीज आपके ध्यान में नहीं चढ़ेगी, वह आपकी स्मृति में भी नहीं टिकेगी।

स्मरणशक्ति भी शरीर की मांसपेशी की तरह है, उससे जितना काम लेंगे, वह उतनी ही बलवान बनेगी, उतनी ही चमत्कारी होगी।

आप चाहें तो अपनी स्मृति को उस फाइल की तरह बना डालिए जिसमें केवल वही कागज-पत्र रखे जाते हैं जिनकी जरूरत होती है, अनावश्यक पत्रों को उसमें स्थान नहीं मिलता। और यदि चाहें तो उस सम्पादक की तरह अपनी स्मृति को बना डालिये जिसमें अर्थशास्त्र, राजनीति, समाजशास्त्र, प्राणिशास्त्र, मनोविज्ञान, दर्शनशास्त्र तथा अन्यान्य शास्त्रों की कोई ऐसी सामग्री ध्यान में चढ़े बिना नहीं रहती, जिसकी आवश्यकता सम्पादकीय लेख को लिखने में उसे कभी पड़ सकती है। आप अपनी स्मृति को जैसा चाहें ढाल सकते हैं।

हम आपको कुछ ऐसे तरीके बतायेंगे जिनसे चीजों को याद रखने में आपको मदद मिलेगी।

आपकी आंखें कैमरा के लेन्स की तरह हैं और आपका मस्तिष्क फिल्म की तरह। आपकी स्मृति फिल्म का वह मसाले वाला कागज है जिस पर वस्तुओं की आकृति अंकित होती है। फोटो का अच्छा उतरना इस बात पर निर्भर रहता है कि उसको कितना 'एक्सपोज़र' (प्रकाश) मिला होता है।

जिस आदमी के चेहरे को आप याद रखना चाहते हैं, उसको गौर से देखिये—खुली आँखों से काफी देर तक देखिए, उसके चेहरे या शरीर की किसी विशेषता या

अनूठेपन को नोट कीजिए । एक बार उसके चेहरे से आंखें हटाकर ध्यान में उसका चेहरा उतारने की चेष्टा कीजिए । असफलता मिलने पर फिर गौर से उस व्यक्ति का निरीक्षण कीजिए । उस चेहरे का एक फोटो अपने दिमाग़ में खींच लीजिए और उसके नीचे परिचय की जगह उसका नाम अंकित कर डालिए । फिर, यह चेहरा आपको नहीं विस्मृत होगा ।

बहुधा आपको अपने परिचितों तथा मिलने वालों के नाम याद रखने में कठिनाई होती है । जब आपको पहले पहल किसी आदमी का नाम बतलाया जाय, उसे आप मन में कई बार दुहराइए । यदि नाम सुनने में कोई भ्रम रह गया हो, तो फिर-फिर पूछ लीजिए । नाम के टुकड़ों को अलग-अलग, एक-एक शब्द पर जोर देकर बोलकर या मन में दुहरा डालिए फिर उस नाम को अपने किसी घनिष्ट या आत्मीय व्यक्ति के नाम से जोड़िए, ताकि आत्मीय व्यक्ति का नाम याद आते ही उस व्यक्ति का नाम भी याद आ जाय । कुछ लोगों के नाम भगवान के विभिन्न नामों से सादृश्य रखते हैं, किसी के नाम प्राकृतिक वस्तुओं, ऋतुओं, दिनों तथा महीनों, धार्मिक और ऐतिहासिक पुरुषों या स्त्रियों के नाम से मिलते-जुलते होते हैं । उनका सम्बन्ध-सूत्र खोजकर अपनी स्मृति की कड़ी से उसे जोड़ दीजिए । जिस नियम के अनुसार एक वस्तु के लगाव से दूसरी वस्तु का स्मरण किया जाता है, उसे मनोविज्ञान में सम्बन्ध का नियम कहते हैं ।

मान लीजिए एक आदमी अपना नाम अशोक कुमार जैन बतलाता है, तो आप तुरन्त अभिनेता अशोक कुमार से उस व्यक्ति का सम्बन्ध अपने मन में जोड़ लीजिए । जगदीशचन्द्र शर्मा का नाम ईश्वर से या प्रसिद्ध वैज्ञानिक जगदीशचन्द्र बोस से आप जोड़ सकते हैं । आपके घर वालों, रिश्तेदारों और मित्रों के नामों से सादृश्य रखने वाला नाम तो आपको शायद ही भूले ।

यही नियम तिथियों, वर्षों, टेलीफोन या मकान के नम्बरों को याद रखने में भी काम आ सकता है । मान लीजिए किसी का फोन नं० ३६१८ है । आप १८ और ३६ के दोगुने सम्बन्ध को स्मृति में बैठाकर उस नम्बर को चिरस्मरणीय बना सकते हैं । मान लीजिए आपके एक मित्र का फोन नं० ४२१९५ है । एक नये आदमी का जिसका सम्पर्क आपसे अभी हो रहा है, फोन नं० ४२१९० है । उसे याद रखने के लिए आपको अपने पूर्व मित्र के फोन नं० से ५ की कमी से बड़ी मदद मिलेगी ।

इतिहास और भूगोल के तथ्यों को याद रखने में विद्यार्थियों को प्रायः कठिनाई हुआ करती है इसीलिए उन्होंने यह तुकबन्दी जोड़ ली है :—'हिस्ट्री जाग्रफी बड़ी

बेवफा, रात को रटो, दिन को सफा'। परन्तु इतिहास की किसी तारीख को उस जमाने की सामाजिक घटनाओं से यदि मिलाकर दिमाग़ में बैठाया जाय, तो वह जल्दी याद होगी। पद्य के रूप में भी कुछ खास खास घटनाओं की तारीखें याद की जा सकती हैं। चूंकि सन् १८५७ की घटनायें हमारे इतिहास में बहुत प्रसिद्ध हैं और उन्हें बच्चा बच्चा जानता है, इसलिए उससे ठीक सौ वर्ष पहले, सन् १७५७ की प्लासी की लड़ाई को याद रखने में भी विद्यार्थी को कोई कठिनाई नहीं होनी चाहिए। मुझे याद है कि अर्थशास्त्र के कई नियमों को, हम लोग उनके प्रथमाक्षरों से मिल कर बने शब्द को कंठाग्र करके, परीक्षा के समय याद कर लिया करते थे।

कभी-कभी कवितायें, भाषण तथा नाटक के पार्ट याद करने में हमें अपनी स्मरण शक्ति को तौलने की आवश्यकता पड़ जाती है। इनको याद करने की सबसे सुन्दर रीति यह है कि पहले इन्हें अपने हाथ से कागज़ पर लिख डालिए। संभव हो तो कई बार लिखिए। फिर उन पद्यों, व्याख्यानों अथवा समूचे नाटक को आदि से अन्त तक कई बार पढ़ जाइए। नित्य तीन-चार बार पारायण कीजिए, पर कभी इतनी आवृत्ति न कीजिए कि मन उकता जाय। एक-एक पद्यांश, गद्यांश या पैराग्राफ को याद करके पूरी कविता या पूरे भाषण को याद करने का तरीका ठीक नहीं। इससे कभी-कभी गाड़ी के अटक जाने का अन्देशा रहेगा, याद रखिए आदि से अन्त तक पढ़ने पर ही वह पद्य या गद्य आपकी स्मृति में भली प्रकार जम पावेगा। नाटक का पार्ट याद करने वाला व्यक्ति पढ़े सबका पार्ट, परन्तु अपने पार्ट को अधिक एकाग्रता से ध्यान में जमाता चले। नित्य आद्यन्त करने के कारण ही बहुत लोगों को पूरी रामायण तथा गीता कंठाग्र हो जाती है।

किसी की दी हुई चिट्ठी को डाक के डिब्बे में छोड़ना लोग बहुधा भूल जाते हैं। कई-कई दिनों तक चिट्ठी उनके जेब की हवा खाती रहती है। यों और समय उन्हें चिट्ठी को छोड़ने की याद रहती है, परन्तु जब डाक का डिब्बा सामने आता है, तभी मुई याद भूल जाती है। इस बीमारी का एक नुस्खा यह है—उस कार्ड या लिफाफे का आकार अपनी कल्पना में एक दरवाजे के बराबर बड़ा बना लीजिए और कल्पना में ही उसे लेटर बक्स के ऊपर लटका हुआ देखिये। इस बेढब आकार की चिट्ठी का सम्बन्ध लेटर बक्स से जोड़ने का परिणाम यह होगा कि अगली बार ज्योंहीं आप डाक के लाल डिब्बे के पास पहुंचिएगा, वह विशालकाय चिट्ठी याद आ जायगी।

स्मृति को बढ़ाने के लिये कुछ व्यायाम भी, आप चाहें तो, कर सकते हैं। उनमें से यह एक बड़ा कारगर होगा। किसी कमरे में से होते हुए निकल जाइए और

बाहर आकर याद कीजिए कि कमरे की कितनी वस्तुओं को किस-किस स्थान पर रखा हुआ आपने देखा है। उनका पूरा चित्र आंखों में उतार जाइए। पहली बार आप बहुत कम वस्तुओं को अपने निरीक्षण में ला पायेंगे। दूसरी बार, तीसरी बार—कई बार आप यह प्रयोग कीजिए और कई दिन तक कीजिये, आप अपनी स्मरण शक्ति बढ़ी हुई पायेंगे। उसकी आजमाइश आप किसी अन्य कमरे में से गुजरकर कर सकते हैं। आप निश्चय ही, पहली बार में ही, अधिक वस्तुओं का फोटो अपनी स्मृति की प्लेट पर उतारने में समर्थ हो जायेंगे।

याद रखिए, बिना प्रयास के सफलता नहीं मिलती और प्रत्येक प्रयास प्रारम्भ में कष्टप्रद होता है, परन्तु अभ्यास के साथ वह दैनिक जीवन का अंग बन जाता है। आप भी आदत डालिए, अपने से मिलने वाले सभी लोगों के चेहरों और नामों को याद रखने को। सबके पूरे नाम याद कीजिए और बहुत दिन बाद मिलने पर भी अपने परिचित के नाम से उसे पुकार कर उसके अहंभाव को तृप्त कीजिए—वह आपका बिना खरीदा गुलाम बन जायगा। अगर आप पुलिस या सेना के अधिकारी हैं, तो हर सैनिक का नाम लेकर उसे पुकारिए, वह आपके इशारे पर जान दे देगा। यदि किसी दुकान में आप सेल्समैन (विक्रेता) हैं, तो अपने पुराने ग्राहकों का नाम याद कर लीजिए, वे आपकी दुकान को छोड़कर अन्यत्र कहीं जायेंगे नहीं। होटल के बैरा भी इस नुस्खे को आज़माकर अपनी 'टिप' की आमदनी बढ़ा सकते हैं। होटल के मैनेजर, डाक्टर तथा नेता लोग भी अपना रोजगार चमका सकते हैं।

तो, जब भूलना आपके स्वभाव में ही नहीं है, तब अपने को भुलक्कड़ मानकर आप अपनी छिपी हुई शक्ति को क्यों कुचल रहे हैं। आप याद करना तो शुरू कीजिए, आपको सब चीजें याद होने लगेंगी। ऐसे बन जाइए आप कि फिर आपसे कोई यह कहने का साहस न करे कि आप तो बड़े भुलक्कड़ हैं।

# मांस और शराब

श्री एडल्फ जस्ट

मनुष्य ईश्वर की प्रतिमूर्ति है उसे इस पृथ्वी की बादशाहत, भलमंसाहत और दयालुता के भरोसे करनी चाहिये। जब वे अपने भोजन के लिये पशू की हत्या करता है या उसकी हत्या का कारण होता है तो वे अपने हृदय के अन्तर अन्तर्नाद के विरुद्ध चलता है। आज तो मनुष्य अपने इन बांधवों के खून से अपने हाथ लाल कर रहा है। भोजन प्राप्त करने के लिए किए गए इस पाप के फलस्वरूप उसे बहुत कड़ी सज़ा भुगतनी पड़ेगी।

इस दृष्टि से मांस खाना अप्राकृतिक रिवाज़ है, प्रकृति की अवज्ञा है जिसका परिणाम बहुत बुरा और खतरनाक होना चाहिए। अप्राकृतिक मांस और अन्य अप्राकृतिक खाद्यों को खाने पर उनका ठीक पाचन नहीं हो पाता। इस तरह खाया हुआ मांस न पचने पर पेट में पड़ा सड़ता रहता है, सड़न से उठा हुआ खमीर शरीर और उसके रक्त में फैलता रहता है जिसकी वजह से अनेक प्रकार की सूजन उत्पन्न करने वाली और बुरी बुरी बीमारियां पैदा होती हैं।

ग्रीस की पौराणिक कथाओं में ओरेस्टेस की कथा आती है, जिसमें उसने कोई भयानक हत्या की थी और इसका बोझ उसकी आत्मा पर बराबर पड़ा रहता था। आज मनुष्य जाति का विवेक अपनी की गई हत्याओं के बोझ से दबा पड़ा है और उसे पृथ्वी पर कहीं सुख और शांति नहीं मिल रही है।

मांस की गर्मी और उसे स्वादिष्ट बनाने के लिए उसमें डाला गया मसाला और नमक हमेशा नशीले पेय और शराब पीने की इच्छा पैदा करते हैं इस प्रकार मांस खाना, छिपे हुए शैतान, शराब के घर का दरवाज़ा खोल देता है। शराब मांस का भाई है, जो निहायत ही पाजी और शरारती है और हमेशा अपने भाई के साथ रहता है। शराब तनिक सी पी जाय या बहुत सी, पर क्या किसी से भी इसका हानिप्रद और खतरनाक रूप छिप सकता है?

शराब स्नायुओं को उत्तेजित करता है और इसको पीने वाला सुन्दर स्वप्नों का माया को पहुंच जाता है। पर जब नशा उतरता है तो उसकी प्रतिक्रिया स्वरूप यह दुनिया उसे नीरस और शून्य लगती है, उसकी यथार्थता उसे कष्ट और पीड़ा पहुंचाती है। शराब पीने वाले समझते हैं कि शराब से उन्हें शक्ति मिलती है पर वास्तव में वे धोखे में रहते हैं।

---

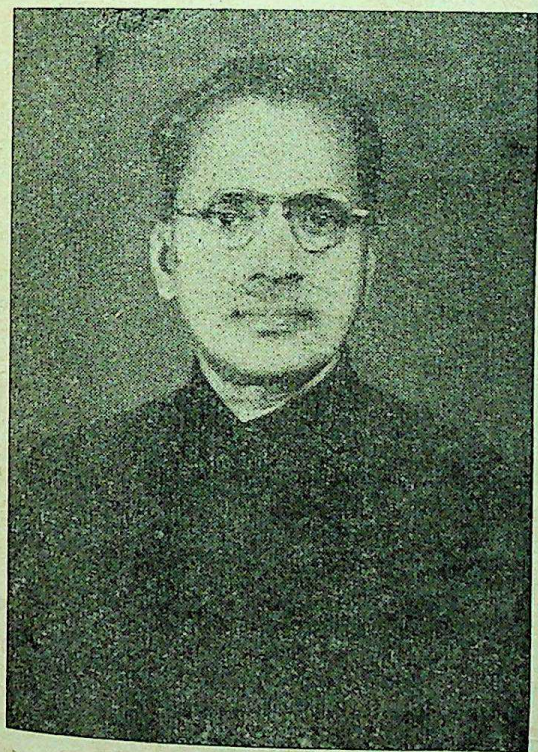
# स्वास्थ्य के शत्रु

## यह नाशकारी चाय

डा० गंगाप्रसाद गौड़, 'नाहर'

चाय का पौधा, संसार के उन छः ज़हरीले पौधों में से एक है, जिनको मनुष्य जाति ने अपने नशा के लिए चुन रखा है। वे छः ज़हरीले पौधे हैं—कोलाँट, मेट, गाराना, कोको, काफ़ी और चाय। और ये छओं, मानव शरीर पर लगभग एक-साँ प्रभाव डालते हैं। इन सब में 'कैफ़ीन' आदि अनेक विष पाये जाते हैं। अफ़रीका वासी कोलाँट पसन्द करते हैं, पैरा-गूए वाले मेट पर जान देते हैं, ब्राज़ील वालों ने गाराना को चुना, कोको, अमेरिका वालों का खास पेय है, अरब वालों के मुंह से काफी नहीं छूटती, तथा चाय चीन वालों की जान है।

चाय को जो लोग भारतवर्ष की चीज़ समझते हैं, वे भूल करते हैं। इसका असली जन्मस्थान चीन देश है, जहां से इसका प्रचार उत्तर-पूर्वीय भारत से होकर समूचे भारतवर्ष में हुआ है। आयुर्वेद के किसी आर्यग्रन्थ में चाय का उल्लेख नहीं मिलता है, जो इसके विदेशी होने का ज्वलंत प्रमाण है। लार्ड कर्ज़न ने इस देश में चाय का प्रचार कराने में सबसे अधिक मदद दी है।

चाय में पानी ५.६६%, कैफ़ीन २.३३%, एलब्युमीन १६.८३%, सोल्युबिल ८%, नशामद द्रव्य ७.५%, डेक्ट्रीन .२%, पेक्टीन और पेक्टीन एसिड ३.२२%, टेनिक

एसिड २७.१४%, क्लोरोफिल और रेजिन ४.२% सेल्युलोस २५.९% तथा नमक ६.०७% होता है।

चाय पीने के उपरान्त शरीर के भीतर थोड़ी सी स्फूर्ति और ताज़गी की जो अनुभूति होती है, वह चाय के मादक होने की परिचायक है। सभी मादक द्रव्यों में यह बात पायी जाती है। पर चाय या अन्य मादक द्रव्यों की यह स्फूर्ति क्षणिक होती है जो उनके ज़हरीले और उत्तेजक पदार्थ होने का सबसे बड़ा प्रमाण है। और इस बात को कौन नहीं स्वीकार करेगा कि शरीर के भीतर ज़हरीले और उत्तेजक पदार्थों का प्रवेश, मनुष्य के शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य के लिए हानिकारक ही नहीं, घातक भी है। चाय एक मादक द्रव्य है, यही कारण है कि एक बार आदत पड़ जाने से इसके पीने वाले, इच्छा रहते हुए भी इसे छोड़ नहीं सकते। मनुष्य के अन्य दैनिक खाद्य वा पेय पदार्थों के सम्बन्ध में यह बात नहीं है। भोजन की अनेक वस्तुयें जब चाहे तब, इच्छा होते ही, एक निश्चित समय के लिए, या हमेशा के लिए स्थगित की जा सकती हैं, पर चाय पीने वालों को यदि किसी दिन चाय न मिले तो फिर देखिये तमाशा। यह चाय के मादक होने की निशानी नहीं तो फिर क्या है?

चाय के पक्ष में इसके भक्त एक और वकालत करते हैं। वे कहते हैं चाय पीने से सब प्रकार की थकावट क्षणमात्र में हवा हो जाती है। उनसे मेरा नम्र निवेदन है कि यह केवल उनका भ्रम है। चाय के पी लेने के बाद जो थकावट दूर हुई सी मालूम होती है, वह उस अवस्था से अधिक खतरनाक होती है जो चाय पीने से पहले थकावट की हालत मनुष्य की रहती है। कारण थकावट में जब चाय पी जाती है तो वह अपने मादक गुण से हमारे सजग मस्तिष्क के ज्ञान तन्तुओं पर अपना विषवत् प्रभाव डाल कर उनको अनुभव करने वाली शक्तियों को सुला देती है जिससे हम अपनी थकावट की बात भूल जाने के लिए बाध्य होते हैं। पर उस अवस्था में यह न समझना चाहिए कि थकावट वास्तव में चली गयी होती है, उस वक्त असल में चाय थकावट को दूर नहीं करती, अपितु उस पर पर्दा डाल देती है, या शरीर के थकावट वाले केन्द्रों को अपने विषवत् प्रभाव से सुन्न कर देती है ताकि मस्तिष्क को सिगनल न मिल सके कि शरीर के किस स्थान पर क्या हो रहा है और शरीर के किस भाग से कितना काम लिया जा रहा है जो वह थकावट के दर्जे तक पहुंच चुका है और जिसे अब बन्द करके उसकी क्षतिपूर्ति एवं मरम्मत का काम शुरू होना चाहिए। अब एक साधारण बुद्धि वाला आदमी भी समझ सकता है कि चाय का यह छलनामय प्रभाव धोखे की टट्टी के सिवा और कुछ नहीं है जिसका घातक परिणाम और प्रलयकारी धक्का मनुष्य का पाञ्चभौतिक ढाँचा कैसे सह लेता है, यही आश्चर्य है।

चाय में पाये जाने वाले एक नहीं बल्कि अनेक तीव्र विषों का पता वैज्ञानिकों ने लगाया है। उनके नाम, उनकी तीव्रता के क्रम से, उनके अवगुणों के साथ, नीचे दिये जाते हैं। इन विषों में खास बात यह है कि इनका प्रभाव शरीर पर एकाएक नहीं पड़ता और न इनके तत्सम्बन्धी चिन्ह शरीर पर तुरन्त दृष्टिगोचर ही होते हैं, बल्कि इनका विषवत् प्रभाव शरीर के भीतरी अवयवों को धीरे-धीरे और चोर की भांति आक्रान्त करता रहता है—इतना धीरे-धीरे और स्थायी रूप से कि मनुष्य को बहुत दिनों तक तो इसका पता ही नहीं चलता कि चाय से उसको किसी प्रकार की हानि हो रही है। उसकी आंखें तो तब खुलती हैं जब चाय उसकी जीवन संगिनी बन चुकी होती है और जब उसके स्वास्थ्य का दिवाला हो चुका होता है। और तब वही कहावत चरितार्थ होता है कि अब पछिताये होत क्या जब चिड़ियां चुग गयीं खेत।

(१) टैनिन (Tannin) या टैनिन एसिड—यह वह मसाला या ज़हर है जो साधारण तौर पर चमड़े को (Tan) अर्थात् दबीज़ और चिकना करने के लिए चमड़े के कारखानों में व्यवहृत होता है। यह ज़हर चाय में मौजूद होता है। भोजन प्रणाली के स्तर का अधिक भाग खुरदरा और छोटी-छोटी गिल्टियों से पूर्ण होता है जिनके द्वारा खाद्य के रस का शोषण होता है। चाय के पेट में जाते समय यह जरूरी है कि चाय में स्थित टैनिन विष उन गिल्टियों एवं भोजन प्रणाली के खुरदरे भाग को चिकना कर दे या दूसरे शब्दों में भोजन प्रणाली के उन असंख्य मुखों को बन्द कर दे जिनके द्वारा खाई हुई वस्तु के रस को शरीर चूसता है और चूसकर उसे अपने में जज़्ब करता है। उसका प्रभाव शरीर पर लगभग शराब के प्रभाव से मिलता जुलता पड़ता है, उससे पहले पहल शरीर में स्फूर्ति वा ताजगी-सी मालूम होने लगती है, मगर फिर थोड़ी देर बाद ही, नशा उतरने पर खुश्की और क्लान्ति की उत्पत्ति होती सी प्रतीत होती है तथा और अधिक चाय पीने की प्रवृत्ति होती है।

(४) 'पेपीन'—यह 'टैनीन' ज़हर से मिलता-जुलता है। इसका बुरा प्रभाव 'टैनीन' की भांति ही शरीर के पाचन-यन्त्रों पर विशेष रूप से पड़ता है।

(५) 'साइनोजेन', (६) 'स्ट्रिकनाइन', तथा (७) 'साइनाइड'—ये तीन प्रकार के और ज़हर चाय में पाये जाते हैं, जिनका प्रभाव शरीर और मस्तिष्क पर बुरा पड़ता है। इनसे चक्कर आना, आवाज़ का बदल जाना, लकवा, रक्त विकार, वीर्य दोष, मिर्गी, गुल्मवायु, तथा अनिद्रा आदि रोग पैदा होते और पनपते हैं।

---

## चिकित्सा जगत में तहलका मचा देने वाले हमारे प्रकाशन पढ़िये

# १. प्राकृतिक चिकित्सा

### सिद्धान्त, निदान, उपचार

जिन्हों ने 'हमारा भोजन' पुस्तक पढ़ी है, उनसे छिपा न होगा कि डाक्टर दिलकश जी के एक एक शब्द के पीछे अनुभव, सूझ और आत्मविश्वास का बल होता है। यह पुस्तक भी दिलकश जी के प्राकृतिक चिकित्सा क्षेत्र में ३० से अधिक वर्षों के व्यवहारिक अनुभव का निचोड़ है। हिन्दी भाषा में यह वह पहली पुस्तक है, जिसमें लेखक महोदय ने हिन्दुस्तान के जल-वायु के दृष्टिकोण से प्रकाश डाला है। हमारा दावा है कि इस पुस्तक को पढ़कर आप कह उठेंगे, हिन्दी में प्राकृतिक-चिकित्सा पर ऐसी दूसरी पुस्तक और अभी नहीं लिखी गई।

पुस्तक का मूल्य ३।।) डाकव्यय ।।=)

# २. हमारा भोजन

हिन्दी भाषा में भोजन विज्ञान संबन्धी यह एक बेजोड़ निधि और अद्वितीय पुस्तक थोड़े ही समय में इतनी जल्दी जल्दी बिकी है, कि आज इसका चौथा संस्करण भी समाप्त हो रहा है। आप इस पुस्तक को मंगाइये, पढ़िये और यदि पसन्द न आवे, तो लौटा दीजिये और अपने दाम वापिस ले लीजिये।

भोजन के संबन्ध में हम क्या भूलें करते हैं। हमें क्या और कब खाना है। प्रत्येक मुख्य अनाज, सब्ज़ी फल मेवे इत्यादि के गुण और लाभ अर्थात सभी ही जानकारी तो इस पुस्तक में आप को मिलेगी। मूल्य ३।।) डाकव्यय ।।=)

**प्राकृतिक जीवन कार्यालय, डालीगंज लखनऊ।**

# श्लेष्मा रहित भोजन

'श्री अर्नोल्ट एहरट'

प्रत्येक रोग, चाहे औषधि-विज्ञान उसे कुछ भी नाम क्यों न दे, 'कब्ज़' है—मानव शरीर में फैले हुए नालियों के जाल का सर्वथा रुक जाना। इसीलिए कोई भी असाधारण लक्षण किसी विशिष्ट भाग में श्लेष्मा के संचय होने के कारण केवल स्थानीय कब्ज़ ही है। जिह्वा, आमाशय और पाचन यन्त्रों में ही अधिकतर श्लेष्मा का संचय होता है। अन्तिम अर्थात् पाचन यन्त्र, आंतों की कब्ज़ का वास्तविक और गहरा कारण होते हैं। आंतों में लगभग ५ सेर मल सदा ही एकत्र रहता है, जो रक्तधारा तथा शरीर को विषैला बनाता रहता है। क्या कभी आपने यह सोचा है ?

हर रोगी का शरीर कम या अधिक श्लेष्मा से भरा तथा रुका रहता है। यह श्लेष्मा, अपच भोजन, अनिष्कासित पदार्थों तथा अप्राकृतिक खाद्य पदार्थों द्वारा बचपन से ही शरीर में एकत्र होना आरम्भ हो जाती है।

श्लेष्मा रहित भोजन द्वारा स्वास्थ्य प्राप्ति का मेरा बताया हुआ तरीक़ा आज भी हज़ारों रोगियों को नया जीवन प्रदान कर रहा है।

श्लेष्मा रहित भोजन से मेरा अभिप्राय सभी प्रकार के बिना पकाये और पकाये हुए फलों, कार्बोज रहित तरकारियों अधिकतर सब्ज पत्तेदार सब्जियों से है। इस इलाज द्वारा स्वास्थ्य प्राप्ति में भले ही अधिक समय लगे लेकिन इससे रोगी निश्चय हो रोगमुक्त हो सकता है। मेरा यह तरीक़ा एक प्रकार का हल्का उपवास कहा जा सकता है।

आप इस इलाज की ओर आना चाहते हैं, आप इससे लाभ उठाने के इच्छुक हैं, इसलिए कि दवायें आपको आपका खोया हुआ स्वास्थ्य लौटा नहीं सकीं तो आपको सबसे पहले अपने दिमाग़ से 'दवा' को निकाल देना होगा। ऐसा करने के बाद प्राकृतिक चिकित्सा की शरण में आइए यहां आकर ही आप समझ सकेंगे कि रोगी के लिए तन्दुरुस्ती का रास्ता प्रत्यामिन प्रधान भोजन नहीं और न ही ऐसे भोजन का जीवनशक्ति से कोई सीधा सम्बन्ध है, भले ही शारीरिक बल की वृद्धि इससे हो। अच्छी जीवन शक्ति की धारा तो शरीर में बिना रोक टोक बहनी चाहिए।

औषधि विज्ञान शरीर रचना के सम्बन्ध में बहुत कुछ जानने का दावा करता है और यह दावा ठीक भी है परन्तु इसका दृष्टिकोण स्थूल ही है और यदि मैं यह कहूं कि रोगी-शरीर के सम्बन्ध में उसकी जानकारी बिल्कुल अधूरी है तो अनुचित न

होगा । आज जब कोई नया रोग मालूम हो जाता है तो ये लोग सदा यही कहते हैं, 'एक नया रहस्य जान लिया गया' । कौन कह सकता है कि जिस रहस्य के जान लेने का आज ये दावा करते हैं कल दूसरा डाक्टर इसे भी रहस्य सिद्ध करने में सफल हो। अनुभव तो यही बताता है । हम देखते हैं कि औषधि विज्ञान अपनी बात रोज़ ही बदलता रहता है ।

ये डाक्टर लोग तो ४००० से भी अधिक नाम रोगों के बताते हैं । बहुधा ये नाम उस भाग के आधार पर रखे जाते हैं जिस भाग पर रोग का हमला होता है या यों कहिए कि शरीर के जिस भाग में श्लेष्मा या विजातीय द्रव्य एकत्र होकर रक्तधारा के प्रवाह को रोक रहा है । ऐसे स्थान पर सड़ांद और रगड़ से गर्मी (ज्वर) प्रदाह, सूजन और दर्द (गठिया आदि) पैदा हो जाते हैं । रोगों का वास्तविक रूप समझने में प्राकृतिक चिकित्सा औषधि विज्ञान से कहीं अधिक उन्नत है । औषधि विज्ञान तो गोरखधंधे में फंसा हुआ है जिससे स्वयं बाहर निकलने में वह असमर्थ है फिर वह रोगी को प्रकाश ही क्या दे सकता है ।

डाक्टर लामैन ने कहा था, 'प्रत्येक रोग का कारण कार्बोनिक एसिड और गस है । डाक्टर हैग (इन्गलेन्ड) का कहना है कि रोगों का एक प्रमुख कारण तो शरीर में यूरिक एसिड का एकत्र हो जाना है । दोनों डाक्टरों का मत ठीक है परन्तु ये लोग यहीं रुक गए । ये आगे नहीं बढ़ पाये ताकि वे हमें यह भी बताते कि कार्बोनिक एसिड, गैस और यूरिक एसिड के शरीर में एकत्र होने का एकमात्र कारण विजातीय द्रव्य है और विजातीय द्रव्य शरीर में गलत भोजन करने से ही अपना स्थान बनाता है । इसलिए बीमार के लिए सबसे प्रथम अपने भोजन का सुधार करना होता है । उसे ऐसा भोजन करना चाहिए जो शरीर में विजातीय द्रव्य को जमा न होने दे, इस प्रकार प्रकृति को यह अवसर मिल सकता है कि वह शरीर की शुद्धि कर सके और शरीर रोग रहित हो जावे । ऐसा भोजन केवल श्लेष्मा रहित भोजन ही है ।

---

# जामुन

श्री अशोक जी

जामुन भारतवर्ष के सभी ही प्रान्तों में पाया जाता है। यह एक बहुत सस्ता फल है जो ग्रीष्मकाल के अन्त और वर्षाकाल के शुरू ही में बिकने के लिए बाजारों में आ जाता है। अलग अलग प्रान्तों में कुछ अन्तर के साथ इसे अलग अलग नामों से पुकारा जाता है जैसे जम्बू, जामगाछ, जांभूल, जांबु, निरलु, नेरदु आदि। फल का स्वाद हल्का कसैलापन लिए रहता है। इसके अन्दर एक गुठली रहती है। इसके वृक्ष की छाल कुछ सफेदी लिए होती है।

जामुन के कई भेद हैं जैसे महाजम्बु (फरेंदा) क्षुद्र जम्बु, काक जम्बु, भूमि जामुन आदि।

जामुन में पाये जाने वाले तत्व निम्नलिखित हैं :—

पानी ७८.२%, कार्बोज १९.७%, वसा ०.१%, प्रत्यामिन ०.७%, खनिज लवण ००.४%, चूना ०.०२%, फासफोरस ०.०१%, लोहा १००% मिलीग्राम।

आयुर्वेद में जामुन की लकड़ी, पत्ते, छाल, जामुन के गूदे, रस और गुठली सभी चीजों का प्रयोग औषधि गुण के लिए किया जाता है। वृक्ष की छाल जलाकर इसका मंजन दांतों से रक्त बहने को रोकता है। जामुन का सिरका बढ़ी हुई तिल्ली को आराम देता है। इसी प्रकार कई रोगों के लिए मानव जाति जामुन का कई तरह से प्रयोग करती आई है। पर आधुनिक वैज्ञानिकों ने जामुन के लाभप्रद प्रभावों के संबंध में जो खोज की है उसके परिणाम स्वरूप वह इस निष्कर्ष पर पहुंचे हैं कि जामुन में मधु प्रमेह (Diabetes) को अच्छा करने की आश्चर्यजनक शक्ति है। इसके कई सफल परीक्षण हो चुके हैं और यह बात निर्विवाद सिद्ध हो चुकी है कि पेशाब के साथ जाने वाली शक्कर की मात्रा को कम करने के लिए यह एक अचूक औषधि है। यह कहना गलत नहीं होगा कि औषधि विज्ञान इस रोग को अच्छा करने में अपनी हार मान चुका है। इन्सुलीन न केवल व्यर्थ ही सिद्ध हुई है अपितु हानिकारक भी। कृत्रिम उपायों से लाभ की आशा तो कहीं रही, मधुप्रमेह के प्रभावों को रोकने तक में ये असमर्थ सिद्ध हुए हैं। कुछ डाक्टरों ने अपने रोगियों को जामुन की गुठली खिलाकर यह अनुभव किया है कि इसके प्रयोग से केवल आठ दस दिनों के अन्दर ही लाभ हुआ।

जामुन का रस दो से पांच तोले दिन में दो से तीन बार दिया जाता है। गुठली को कूटकर इस चूर्ण को यदि जामुन के रस के साथ लिया जाय तो लाभ और

भी अधिक शीघ्र होता है। यह चूर्ण तीन मासे से छः मासे तक एक समय में लिया जाता है।

जामुन के साथ कुछ लोग गुडमारबुटी तथा घुमंची की पत्ती का प्रयोग बतलाते हैं इससे भी लाभ होता है परन्तु प्राकृतिक चिकित्सा के दृष्टिकोण से हम इसका समर्थन नहीं कर सकते। अन्त की ये दोनों चीजें तो केवल दवा ही हैं इसलिए इनसे पहुंचने वाला लाभ भी लाभ नहीं हानि ही है। जीवन शक्ति तथा जीवन क्रिया पर इसके कुप्रभावों को क्या आज भी बताने की ज़रूरत है। यदि घूम फिर कर दवाओं का आश्रय लेना है तो फिर इन्सुलीन ने क्या बिगाड़ा है ?

जामुन एक फल है और प्राकृतिक तथा सात्विक भोजन में अपना स्थान रखना है इसलिए इससे लाभ उठाने के अवसर से चूकना न चाहिए। एक बात का ध्यान रखना आवश्यक होगा कि जिन दिनों जामुन का प्रयोग मधुमेह नष्ट करने के लिए किया जा रहा हो, उन दिनों भोजन पर कड़ी नज़र रखने की आवश्यकता है। इलाज के शुरू में हलका उपवास लेना चाहिए और फिर ऐसा भोजन जिसमें कम से कम कार्बोज अंश हों। कार्बोज से मेरा मतलब निशास्तेदार पदार्थों तथा शर्करा प्रधान वस्तुओं से है। इसके साथ ही साथ जल-चिकित्सा भी आरम्भ कर देनी चाहिये। लम्बी सैर और व्यायाम करना कभी न भूलना चाहिये। यदि मधुमेह की चिकित्सा के लिए जामुन का प्रयोग शुरू करने के साथ मेरे इन सुझाओं को काम में लाया जायगा तो मैं विश्वासपूर्वक कह सकता हूं कि इस प्रकार जामुन का प्रयोग रोग को स्थायी रूप से नष्ट कर देगा।

# प्राकृतिक रसोई

## प्राकृतिक मिठाइयाँ (१०)

ले०—श्रीमती सरस्वती देवी, गौड़

**मोहन भोग (नारंगी)** — मीठी नारंगियों के छिलके उतारकर उनकी फाँकें अलग करके एक तश्तरी में रखें। प्रत्येक फाँक के ऊपर एक झिल्ली-सी लिपटी होती है। अब सभी फाँकों से इन झिल्लियों को अलग करें। ऐसा करने से नारंगियों की केवल रस भरी छोटी-छोटी लाल-लाल थैलियाँ ही बच रहेंगी जिन्हें रवे भी कहते हैं। इन रवों को अलग-अलग फोड़कर एक रेकाबी में एकत्र करके रखें और ऊपर से थोड़ा-सा शहद डालकर एक रस कर लें। यही प्राकृतिक मोहन भोग है जिसका मनहर स्वाद खाकर ही जाना जा सकता है।

इस मोहन भोग को सूखा रोग से पीड़ित बच्चों को खिलाइये, वे हरे हो जायेंगे और उनका सूखा रोग हमेशा के लिए जाता रहेगा। क़ब्ज़ से पीड़ित व्यक्ति यदि इस मिठाई का सेवन करें तो उनका क़ब्ज़ दूर हो जाय। इस मिठाई में इतने अधिक पोषक तत्व होते हैं, साथ ही साथ वे इतनी जल्दी पचकर शरीर में लग जाते हैं कि ताज्जुब होता है। रक्ताल्पता-रोग के लिए तो यह मिठाई रामबाण है। जिसका चित्त सदा चञ्चल रहता हो और उसे एकाग्रता नसीब न होती हो उसको इस मिठाई का सेवन जरूर करना चाहिए। कुछ ही दिनों में चित्त एकाग्र होने लगेगा। जिसके शरीर का खून बिगड़ गया हो वह इस मिठाई का सेवन करके कुछ ही थोड़े दिनों में अपने खून को शुद्ध कर सकता है। इस मिठाई से भूख बढ़ना तो मामूली बात है। अधिक क्या कहा जाय इस मिठाई के खाने से शरीर की सारी कार्यप्रणाली ही सुधर जाती है और शरीर गुलाब-सा खिल उठता है। क्योंकि मोहन भोग मिठाइयों का राजा है और नारंगी फलों की रानी। अतः पदवी के अनुसार गुण होने ही चाहियें।

इस मिठाई के बनाने में प्रकृति को निम्नलिखित सामग्री काम में लानी पड़ती है :—

खटिकम ०.०५%, जल ८७.८%, प्रत्यामिन ०.९%, वसा ०.३%, खनिज ०.४%, कार्बोज १०.६%, स्फुर ०.०२%, लोहम् ०.१ मिलीग्राम, खाद्योज 'ए' ६५०, 'बी' ४०, तथा 'सी' ६८।

**खीर मोहन (कलमी आम)**—कोई भी मीठा और कठेस क़लमी आम लेकर उसे छील डालिए और खीर मोहन मिठाई के बराबर उसके कतले काट-काट कर तश्तरी में सजा दीजिए। अब प्रत्येक कतले के ऊपर एक-एक तह मलाई या क्रीम को जमा दीजिये। जी चाहे तो ऊपर से कोई खुशबू भी छिड़क दीजिए। प्राकृतिक खीर मोहन मिठाई तय्यार है, जिसका मुकाबिला कृत्रिम खीर मोहन से करके खुद देख लीजिए, गुण और स्वाद दोनों में ज़मीन और आसमान का फ़र्क है।

**हलुआ सोहन (कमला नींबू)**—दो-तीन मीठे कमला नींबुओं को लेकर छील डालिए। उसके बाद उनकी फाँकें अलग-अलग कर उन पर की सफेद झिल्लियों को अलग कर दीजिए, और रवों को किसी बर्तन में एकत्र कर लीजिए। तत्पश्चात उसमें अन्दाज़ से शुद्ध मधु मिलाकर एक रस कर लीजिए। बस हलुआ सोहन तय्यार है।

**बुँदिया या नुक्ती नं० १ (मकोय)**—मीठे-मीठे मकोय जो नुक्ती के बराबर होते हैं एक तश्तरी में लीजिए और उसमें अन्दाज़ से थोड़ी गाढ़ी राब (गुड़) मिलाइए. तत्पश्चात मज़ा ले-लेकर प्राकृतिक नुक्ती मिठाई खाइए। इस मिठाई की सबसे बड़ी ख़ासियत यह है कि इसके सेवन से दस्त की शिकायत कभी होती ही नहीं। गरमी के शुरू में यह मिठाई खूब मिलती है।※



## आवश्यक सूचना

डाक्टर नींबू पुस्तक छप कर आ गई है जिन ग्राहकों ने पेशगी दाम भेज दिये हैं उन्हें यह पुस्तक १५ अगस्त को भेजना आरम्भ हो जायगा। २१ अगस्त तक यदि पुस्तक न मिले तो कार्यालय को सूचित करें।

—मैनेजर

# ज्योति-संरक्षक खाद्योज 'ए'

दक्षिण पश्चमी संयुक्त-राष्ट्र के पैलोमार पर्वत की चोटी पर स्थित दूरबीन आधुनिक विज्ञान की अपूर्व बुद्धि का कीर्ति-स्तम्भ है। इसके २०० इञ्च के चमकते हुए दर्पण की सहायता से खगोल विद्या के विशेषज्ञ विश्व के दूरस्थ कोनों के तारों की तसवीर खींच सकते हैं और उस प्रकाश का अनुसन्धान कर पाते हैं कि जिस प्रकाश को धरती पर पहुंचने में हज़ारों लाखों वर्ष लगे। फिर भी, प्रकाश-सम्बन्धी इस अद्भुत विस्मय के बावजूद आंख ही एक ऐसा सूक्ष्मग्राही यन्त्र है जो प्रकाश की उपस्थिति को प्रमाणित करता है।

एक प्रसिद्ध वैज्ञानिक का कहना है कि मेघहीन विमल रात्रि में हमारी आंखें १४ मील की दूरी से जलती हुई मोमबत्ती की रोशनी को देख सकती हैं और एक हवाई जहाज उड़ाने वाला १० मील की दूरी से बड़ी आसानी के साथ जलाई गई दियासलाई की रोशनी को देख सकता है।

हज़ारों वर्ष पहले, रात्रि के अंधेरे में मनुष्य ने घने जंगलों में इन्हीं नेत्रों के सहारे अपना रास्ता टटोला। रात में दृष्टि को प्रकाश कहां से मिला यह बात आधुनिक युग के आरम्भ तक एक रहस्य बनी रही।

हमारे पूर्वजों ने इस बात को भली भांति जान लिया था, कि गाय के दूध का सेवन नेत्र ज्योति को सुरक्षित रखने के लिए सहायक है। ४००० वर्ष पहले मिस्र निवासियों ने इस बात का पता लगा लिया था कि धुँधली तथा अस्पष्ट रोशनी में ठीक से न देख पाने वालों को जब मछली के जिगर के तेल पर रखा गया तो इससे उन्हें बहुत लाभ पहुंचा। परन्तु केवल, इसी शताब्दी में वैज्ञानिक उस पोषक-तत्व-खाद्योज 'ए' का पता लगा पाये जो अंधेरे में देखने के लिए आवश्यक है।

यह पदार्थ जो खाद्योजों में प्रथम मालूम हुआ, प्रकृति में प्रचुर मात्रा में मिलता है। पीले रंग की तरकारियों तथा फलों जैसे कि गाजर, कुमड़ा, पपीता, आम के अतिरिक्त मीठे आलुओं, टमाटर आदि में इसकी प्रधानता रहती है। दूध में भी यह खूब पाया जाता है। इतना सुलभ होने पर भी आज संसार में खाद्योज 'ए' के अभाव से पीड़ित मनुष्यों की कमी नहीं जो अंधेरा होते ही कुछ देख नहीं पाते।

खाद्योज 'ए' के अभाव से और भी गम्भीर रोग शरीर में उत्पन्न हो जाते हैं चक्षु-गौलक के पारदर्शक पर्दे में ऐसे परिवर्तन शुरू हो जाते हैं जिनके फलस्वरूप दृष्टि को हानि पहुंचती है और बहुधा रोगी दृष्टिहीन हो जाता है।

(शेष पृष्ठ ४६ पर)

# श्वेत कुष्ट

श्री श्यामसुन्दर 'भारतीय'

यद्यपि श्वेतकुष्ट चर्मरोग नहीं है पर इसका दर्शन चर्म में ही होता है, इसलिए इसे चर्मरोग भी कहा जाता है।

अनियमित खान-पान और रहन-सहन ही इस महा रोग को उत्पत्ति के मुख्य कारण हैं। भोजन के बाद ही व्यायाम अथवा मैथुन करने से, मांस को दूध के साथ खाने से, पसीने से लथपथ ही स्नान करने से, वमन के वेग को रोकने अथवा विशेष पाप कर्मों से कुष्ट रोग का जन्म होता है ऐसा हमारे प्राचीन शास्त्रों का मत है।

'सर्वाणि कुष्ठानि सवातानि सपित्तानि सश्लेष्माणि सक्रिमीणि च भवन्ति'—सुश्रुत
सब प्रकार के कुष्ट रोगों का कारण विकृत वायु, पित्त, कफ और कृमि है।

अनियमित आहार-विहार से शरीर में विजातीय द्रव्य एकत्र होने लगता है जिससे रक्त दूषित हो जाता है। यह दूषित रक्त श्वेत कुष्ट की उत्पत्ति का कारण है।

इस रोग की चिकित्सा आरम्भ करने के पहले वमन, विरेचन, स्वेदन तथा वस्ति कर्म द्वारा शरीर की शुद्धि कर लेनी चाहिए। आंतें इस रोग को पालती हैं अतः आंतों की सफाई सदा करते रहना आवश्यक है।

इसकी चिकित्सा में सर्व प्रथम गीली मिट्टी का लेप पीड़ित स्थान तथा उसके चारों ओर करना चाहिए। इस मिट्टी के लेप को दो-तीन घंटे रखने के बाद शीतल जल से भरे किसी टब में बैठ स्नान कर लेना चाहिए। रोग पीड़ित अंगों को नित्य धूप-स्नान देना चाहिए। रोगी को सदा स्वच्छ वायुमंडल में रखना चाहिए। रोगी का भोजन बिल्कुल सादा और संतुलित हो इसका ध्यान रखना चाहिए सप्ताह में एक बार उपवास कर लेना चाहिए। उपवास के दिन एनिमा द्वारा आंतों को अवश्य साफ कर लेना चाहिए। रोगी का आहार चावल, हरी शाक भाजियाँ और रसदार फल होना चाहिए।

इस प्रकार सात्विक संतुलित आहार, प्राकृतिक स्नान एवं धूप-स्नान, मिट्टी का लेप और स्वच्छ वायु सेवन से यह रोग समूल नष्ट हो जाता है। लाल रंग के शीशे द्वारा सूर्य प्रकाश विशेष लाभ पहुंचाता है। 'दागों पर लगातार गीली पट्टी लगाने से सफेदी बहुत जल्द भूरापन ले लेती है—(हैनरी लिन्डलार)। जब तक यह रोग पूर्णरूप से न हट जाय इसका उपचार ऊपर बताई गई रीति अनुसार करते रहना चाहिए।

(शेष पृष्ठ ४७ पर)

[इस स्तम्भ में पाठकों के प्रश्नों के उत्तर बिना किसी शुल्क के दिये जाते हैं। प्रश्न पूछने वाले एक बार में केवल एक ही प्रश्न पूछने की कृपा करें। प्रश्नकर्ता यदि चाहें तो उनका नाम प्रकाशित नहीं किया जायगा—सं०।

प्र०—पाँव के गरम स्नान के कितनी देर बाद कटि स्नान लेना चाहिए तथा ऐसे स्नान का कटि स्नान पर क्या प्रभाव पड़ता है? —रघुनाथ शर्मा, अमृतसर

उ०—पाँव के गरम स्नान के तुरन्त बाद ही कटिस्नान लिया जा सकता है। कटिस्नान के साथ साथ भी यह स्नान लिया जा सकता है। कटिस्नान लेते समय जिन लोगों के सर की ओर रक्त संचार अधिक बढ़ जाने से सर में गर्मी का अनुभव होने लगता है। ऐसे रोगियों के लिए पाँव के गरम स्नान को कटिस्नान के पहले या साथ साथ लेने से अत्यन्त लाभ होता है। यह विधि उन रोगियों के लिए भी लाभदायक है जिनके पाँव ठन्डे रहते हैं। जिन रोगियों को कटिस्नान के बाद गर्मी का वापस लाना कठिन होता है अथवा जिनकी आंखों में जलन आदि रहती है या जिन्हें जनेन्द्रिय द्वारा रक्तस्राव होता है, उनके लिए भी यह क्रिया गुणकारी सिद्ध होती है।

प्र०—मेरी बहन के गले में एक वर्ष से कंठमाला का रोग है, गिलटियां निकल रही हैं और कुछ निकल कर फट गई हैं। चिकित्सा बताने का कष्ट करें।

—बद्री प्रसाद, कानपुर

उ०—यह रक्त तथा लसिका का रोग है जिसके कुप्रभावों के फलस्वरूप त्वचा, ग्रन्थियां, हड्डियां, आंख, कान तथा नाक रोग ग्रसित हो जाते हैं अधिकतर यह रोग बच्चों में पाया जाता है। इसके इलाज के सम्बन्ध में इस बात का ध्यान रखना होता है कि शरीर की अधिक से अधिक शुद्धि हो सके। रोगी को शुरू में एक दो दिन का उपवास लेना चाहिए। एनिमा लेकर पेट साफ करते रहना चाहिए। भोजन में फलों और सब्जियों पर अधिक जोर देना चाहिए। दुग्ध कल्प इस रोग में बहुत लाभ पहुंचाता है। स्थानीय तौर पर लगातार मिट्टी की पट्टियों का प्रयोग दिन में एक या दो बार स्थानीय भाप स्नान तथा उसके बाद कटि और मेहन स्नान लेने से ये रोग नष्ट हो जाता है। सूर्यस्नान भी बहुत लाभ पहुंचाते हैं। 'अल्ट्रावायलेट रेज' से गिलटियों

पर प्रकाश डालने से गिलटियाँ नष्ट हो जाती हैं और फटी हुई गिलटियों को भरने में ये प्रकाश सहायक सिद्ध होता है।

प्र०—कोई ऐसी औषधि बतलाइए जिससे लम्बाई बढ़ाई जा सके।

—सुरेन्द्रसिंह, शिकोहाबाद

उ०—लम्बाई बढ़ाने के लिए औषधि नहीं, ठीक ठीक भोजन और व्यायाम की जरूरत होती है। इसके लिए आप १) मनीआर्डर द्वारा भेजकर प्राकृतिक जीवन का जनवरी १९४९ का अंक मंगाकर पढ़ें।

प्र०—मेरे फोतों की नसें मोटी पड़ गई हैं, इलाज बताने की कृपा करें।

—श्रीराम, इटावा

उ०—रोग ग्रस्त तन्तुओं तथा नसों की शक्ति बढ़ाना ही इस रोग का इलाज है। ऐसे उपाय काम में लाने चाहिए जिनसे रक्त संचार बढ़े। स्थानीय तौर पर पानी की ठंडी पट्टियाँ तथा मिट्टी का प्रयोग करना चाहिए। ठंडी पट्टी रात भर लगी रहे तो इससे अधिक लाभ होता है। सूर्य स्नान भी लेना चाहिए। सर्वांग स्नान इस रोग को नष्ट करने के लिए अत्यन्त उपयोगी है। इसे दुहराने की आवश्यकता नहीं होगी कि रोगी का भोजन सात्विक रहना चाहिए। लंगोट का प्रयोग रोगी को करना चाहिए।

प्र०—मेरी रीढ़ के निचले भाग में बैठकर उठते समय दर्द होने लगता है।

—मुरलीधर तिवारी 'ढ़ेंगा'

उ०—आपके इस रोग के सम्बन्ध में बहुत सी बातें स्पष्ट नहीं हैं फिर भी हम आपके लिए कुछ सुझाव दे रहे हैं। जिनका आचरण करने से हमें आशा है कि आप रोग मुक्त हो सकेंगे। अपने भोजन में पत्तेदार सब्ज़ी अधिक लें तथा किशमिश, मुनक्का तथा अंजीर का सेवन करें। हर दूसरे या तीसरे दिन गर्म पानी टब में डालकर उसमें नमक मिलाकर टब में बैठें। मुझे पूर्ण विश्वास है आपको इससे लाभ होगा।

---

(पृष्ठ ४३ का शेष)

भोजन में जब खाद्योज 'ए' का अभाव रहता है तो शरीर की प्रौढ़ता तथा विकास रुक जाता है, त्वचा तथा अन्य तन्तुओं को हानि पहुंचती है और शरीर पर छूत का प्रभाव सहज ही में पड़ने लगता है।

दृष्टि को सुरक्षित रखने के लिए हमें ऐसे पदार्थों को सदा ध्यान में रखना चाहिए जिनमें खाद्योज 'ए' प्रचुर मात्रा में मिलता रहे। ऐसा करने से रतौंधी का रोग जाता रहेगा। ऊपर बताई चीजों के अतिरिक्त दूध, पालक, सोयाबीन, शलजम के पत्ते, और मेथी के साग में भी विटामिन 'ए' पाया जाता है।

प्र०—दाहिने अंडकोष की कौड़ी मोटी हो गई है और थैली पर सूजन आ गई है। ऐलोपैथी चिकित्सा करने से कोई लाभ नहीं हो रहा है। प्राकृतिक उपाय लिखने का कष्ट करें। —सत्यनारायण गुप्ता, साहबगंज, छपरा

उ०—चार दिन का उपवास लीजिए। केवल जल में नींबू का रस मिलाकर प्रयोग करिएगा। तत्पश्चात् लगभग १५ दिन तक सब्जियों तथा फलों पर निर्वाह कीजिए। नमक न खाइए। स्थानीय तौर पर मिट्टी की पट्टी का प्रयोग कीजिए।

प्र०—आजकल कौन सा फल खाने से अधिक लाभ उठाया जा सकता है।

—कृष्णावतार, देहली

उ०—कोई भी मौसमी फल खाकर उससे लाभ उठाया जा सकता है। अंगूर दूध के साथ सुबह शाम नाश्ते के रूप में प्रयोग में लाइए न केवल शारीरिक शक्ति में वृद्धि हो होगी अपितु शरीर का वजन भी बढ़ जायेगा। इसके अतिरिक्त जामुन, शहतूत मौसम्मी, आलूबोखारा इत्यादि सभी फल खाये जा सकते हैं।

प्र०—मेरे सिर के बाल पकने शुरू हो गये हैं प्राकृतिक चिकित्सा द्वारा इन्हें रोका जा सकता है। यदि हाँ तो कैसे? —फूलचन्द शर्मा, बनारस

उ०—अपने भोजन में पत्तेदार सब्जी विशेषकर चौलाई आदि साग अवश्य खायें, सर्वांगासन तथा शीर्षासन नियमित रूप से करें। साबुन का प्रयोग बन्द कर दें और सर पर किसी भी तेल के स्थान पर 'सूर्य तप्त गहरा नीला तेल' प्रयोग में लावें।

प्र०—लगातार बबूल की दातौन और मंजनों के प्रयोग के बावजूद मेरे दाँतों का पीलापन नहीं गया। बल्कि ये अधिक कमज़ोर हो गये हैं।

— रतनलाल महेश्वरी, अजमेर

उ०—दांतों के पीलेपन से यह प्रकट होता है कि आपके भोजन में खाद्योज बी का अभाव है। आप छिलके सहित दालें, और चोकर सहित आटे की रोटी खायें तथा चोकर को बारीक पीसकर उसे मंजन के रूप में प्रयोग करें। थोड़े ही दिनों में आपके दांत मोती की तरह चमकने लगेंगे।

---

(पृष्ठ ४४ का शेष)

प्राकृतिक चिकित्सा श्वेत कुष्ट का सर्वोत्तम इलाज है। लोग समाचार पत्रों में छपे विज्ञापनों के फेर में पड़कर सैकड़ों रूपये गँवा बैठते हैं। इन पत्र-पत्रिकाओं में श्वेत कुष्ट के दाग मिटाने के झूठे रामबाण-लेपों के विज्ञापन होते हैं जो धोखे में डालने के सिवाय और कुछ नहीं है। इनसे लोगों को बचना चाहिए। श्वेत कुष्ट के दाग छू मन्तर की तरह सहज में नहीं हटाये जा सकते। इसका एकमात्र निरापद उपाय है प्रकृति की गोद में जाना अर्थात प्राकृतिक जीवन द्वारा ही इस महा व्याधि से हम मुक्त हो सकते हैं।

# एक सुविधा

प्राकृतिक चिकित्सा आचार्य श्री गंगाप्रसाद जी गौड़ 'नाहर' की लिखी सभी स्वास्थ्य सम्बन्धी निम्नलिखित पुस्तकों के लिए कृपया हमें लिखिये :—

(१) दवाओं से बचो—औषधियों की व्यर्थता और उनकी भयंकरता सिद्ध करने वाली पुस्तक। मू० १)

(२) दुग्ध विज्ञान —दूध के बारे में सब कुछ इस एक ही पुस्तक द्वारा जाना जा सकता है। मू० १।)

(३) डाक्टर नींबू —केवल नींबू के प्रयोग से सदैव स्वस्थ रहिए और सभी रोगों को दूर कीजिये। मू० ।)

(४) उपवास विज्ञान—उपवास के सन्बन्ध में सभी कुछ इस पुस्तक के द्वारा जानिये। मू० ।।।)

(५) स्वास्थ्य पत्रक— स्वास्थ्य बनाने की कला सूत्ररूप में। मू० ।)

(६) प्राकृतिक आहार - कलेण्डर प्रेस में

(७) उत्तम स्वास्थ्य की कुञ्जी ,,

(८) गावों का आरोग्य ,,

(९) खाद्य चिकित्सा - चार्ट ,,

(१०) नारी - स्वास्थ्य, सौन्दर्य और शृङ्गार ,,

(११) प्राकृतिक रसोई लिखी जा रही है।

(१२) तत्त्व चिकित्सा - विज्ञान या रोगों की प्राकृतिक चिकित्सा (८ खण्डों में) लिखी जा रही है।

व्यवस्थापक :—

**प्राकृतिक जीवन कार्यालय,**

आरोग्य-निकेतन मार्ग, डालीगञ्ज, लखनऊ।

# प्राकृतिक चिकित्सा सम्बन्धी श्रेष्ठ और उपयोगी पुस्तकें पढ़िये।

जो पुस्तक पसन्द न हो वापिस भेज कर दाम मंगवा लीजिये।

(१) **हमारा भोजन**—डाक्टर दिलकश जी की यह पुस्तक हिन्दी में भोजन सम्बन्धी साहित्य की बेजोड़ निधि है। चौथा संशोधित तथा परिवर्धित संस्करण मंगाइये और लाभ उठाइये—मूल्य ३।।।) डाकव्यय ।।)

(२) **प्राकृतिक चिकित्सा**—डाक्टर दिलकश जी ने यह पुस्तक लिखकर हिन्दी भाषा भाषी जनता का बड़ा उपकार किया है। इसमें प्राकृतिक चिकित्सा के सिद्धान्तों, निदान और उपचार की व्याख्या के साथ ही रोगों के इलाज के सम्बन्ध में विश्वासनीय सुझाव दिये गये हैं—मूल्य ३।।) डाकव्यय ।।)

(३) **रंगीन रश्मि चिकित्सा**—इसमें प्रकाश तथा विभिन्न रंगों के प्रयोग से रोगों की चिकित्सा की व्याख्या की गई है—मूल्य ।।–) डाकव्यय ।=)

(४) **योगासन तालिका**—११ मुख्य योगासनों के चित्र देकर आसन करने की विधि एवं लाभ बताये गये हैं। सुन्दर आर्ट पेपर पर छपा हुआ चार्ट ।।–) का टिकट भेजने पर भेजा जा सकता है। वी०पी नहीं की जायगी।

(५) **प्राकृतिक जीवन की सन ५१, ५२ तथा ५३ की फाइलें।**
मूल्य ४।।) प्रति फाइल, डाकव्यय ।।।)

(६) **दवाओं से बचो**—ले० श्री गंगाप्रसाद गौड़, 'नाहर' मू० १) डाकव्यय ।।)

(७) **दुग्ध विज्ञान**—ले० श्री गंगाप्रसाद गौड़, 'नाहर' मू० १।) डाकव्यय ।।)

(८) **डाक्टर नींबू**—ले० श्री गंगाप्रसाद गौड़, 'नाहर' मू० ।) डाकव्यय ।=)

(९) **उपवास विज्ञान**—ले० श्री गंगाप्रसाद गौड़, 'नाहर' —मूल्य ।।।)

श्री अवध बिहारी लाल बानप्रस्थी द्वारा लिखित पुस्तकें

(१०) **प्राकृतिक उपायों से स्वास्थ्य**— मूल्य २।।) डाकव्यय ।।=)

(११) **चिन्ता रहित जीवन**— मूल्य १।) डाकव्यय ।।)

(१२) **प्राकृतिक चिकित्सा का चमत्कार**— मूल्य ।।) डाकव्यय ।≡)

Good Eyes Without Glasses BY Dr. K. M. Agarwal Rs. 4

नोट :—"सभी पुस्तकें एक साथ मँगाने पर डाकव्यय नहीं लिया जायगा"।

व्यवस्थापकः—'प्राकृतिक जीवन' कार्यालय, डालीगंज, लखनऊ।

डा० के० आर० दिलकश द्वारा कीर्ति प्रेस, लखनऊ में मुद्रित—और प्राकृतिक जीवन कार्यालय डालीगंज, लखनऊ से प्रकाशित।

# सितम्बर १९५४

## इस अंक के लेख



सम्पादक :—डाक्टर खुशीराम दिलकश, एम० एस० बी, एन० डी०

गाँधी स्मारक निधि की ओर से

## हरिजनों के लिये

# मुफ्त प्राकृतिक चिकित्सा की योजना

हमें यह सूचना देते हुए अत्यन्त हर्ष हो रहा है कि ग़रीब और हरिजन रोगियों के लिए आरोग्य निकेतन में प्राकृतिक चिकित्सा द्वारा मुफ्त इलाज देने के विभाग की योजना की गई है। जो स्त्री और पुरुष इस योजना से लाभ उठाना चाहें वे प्रवेश के लिये अपना आवेदन पत्र जवाब के लिये टिकट के साथ भेजें।

हर प्रकार के रोग—गुर्दों, जिगर, मेदा, दिल, आंतों, मस्तिष्क, त्वचा आदि के अतिरिक्त फालिज, लकवा, मृगी, हिस्टीरिया, गठिया, स्नायविक दुर्बलता आदि की चिकित्सा युक्ताहार, उपवास, सूर्य प्रकाश, जल, मिट्टी, प्राणायाम को विधियों द्वारा की जाती है। रोगियों के ठहरने और भोजन की पूरी सुविधा है।

**आरोग्य निकेतन डालीगंज, लखनऊ।**

कुमारी निर्मला देवी

आप इसी वर्ष बी० एन० एस० क्लास की परीक्षा में उत्तीर्ण हुई हैं।

—सं०

शारीरिक व मानसिक स्वास्थ्य-सम्बन्धी मासिक पत्र

वर्ष ७ अंक ३ | सितम्बर १९५४ | वार्षिक मूल्य ४) एक प्रति ।=)

# रोग दबाने में दवाओं का हानिकारक प्रभाव

इन दिनों, जब कि औषधि-विज्ञान नई नई दवाओं का अविष्कार कर रहा है और उसके साथ उसका यह दावा रहता है कि यह नई 'दवा' जादू का सा काम करती है, प्राकृतिक चिकित्सकों के लिए यह नितान्त आवश्यक हो जाता है कि वे जनता को बार बार यह चेतावनी दें कि दवायें किसी भी नये रूप में क्यों न आयें, मानव शरीर पर उनका प्रभाव हानिकारक ही होता हैं। औषधि विज्ञान आज भी यही विश्वास दिलाता है कि दवाओं के प्रयोग से रोग के लक्षणों के दब जाने के अर्थ हैं—रोग का अच्छा हो जाना। यह विश्वास बार बार गलत सिद्ध हो चुका है। सुज़ाक और गर्मी को ही ले लीजिये, जब दवा के सेवन से लक्षण दब जाते हैं तो भी रोग शरीर में छिपा रहता है और अन्दर ही अन्दर न केवल शरीर को खोखला बना देता है अपितु गुर्दे की पथरी, पेशाब की नाली की सूजन, प्रोस्टेट गिल्टियों की खराबी और गठिये जैसे भयानक रोगों को जन्म देता है। दवाओं से गर्मी ठीक ? हो कर भी रोगी लक़वा का शिकार होता देखा गया है, यही नहीं: रोग की दबी हुई अवस्था रोगी की सन्तान का भी पीछा नहीं छोड़ती। मधूमेह का इलाज इन्सोलीन से किया जाता है तो क्या रोगी को मधूमेह से पैदा होने वाली व्याधियों से बचाने में यह दवा सफल होती है। कितने रोगियों को 'नसों की सूजन' और दर्द या नेत्र कष्टों यहां तक कि अन्धापन से सुरक्षित रखने में दवाओं ने साथ दिया। विचारपूर्वक सोचियेगा, तो आपको उत्तर नहीं हो में मिलेगा। मैं यहां साधारण रोगों की बात भी

कह देना चाहता हूं। मौसमी ज्वर में 'कुनीन' से पैदा होने वाली हानियों को कौन नहीं जानता। मज़ा तो यह है कि एक ओर दवाओं की प्रशंसा के गीत गाये जाते हैं तो दूसरी ओर औषधि विशेषज्ञ स्वयं ही दवाओं के अवगुणों को बात कहते नहीं थकते। इन दवाओं में जगत विख्यात पैनसिलीन और स्ट्रप्टोमाईनीन भी शामिल हैं। कुनीन और स्टप्टोमाईसीन के संबन्ध में आज डाक्टर लोग ही तो यह कहते हैं कि ये दवायें अन्धापन, बहरापन, पागलपन जैसी अनेक व्याधियों की सृष्टि करती हैं।

खान-पान की भूल के परिणाम स्वरुप जब कोई व्यक्ति साधारण पेट दर्द से पीड़ित होता है तो अपनी भूल के लिये पश्चाताप तो नहीं करता, वह दवा की ओर लपकता है और आराम होते ही वही खान-पान फिर आरम्भ कर देता है। कुछ समय ऐसे ही व्यतीत हो जाने पर या तो धीमा धीमा दर्द रहने लगता है या पेट का भारीपन और अपच रहने लगता है। रोगी अब और भी दवाओं के फेर में पड़जात है और उसकी दशा होती है 'मर्ज़ बढ़ता गया यूं यूं दवा की'। भूख न लगने की शिकायत हुई तो उसके लिए चूर्ण का प्रयोग या किसी कड़वे-कसैले मिक्सचर का सहारा लिया जाता है। रोग का लक्षण जाता रहे और भूख भले ही लगने लगे, थोड़े दिन और इसी धोके में गुज़र जाने पर रोगी अनुभव करता है, उसे क़ब्ज़ रहने लगा, उसकी पाचन क्रिया कमज़ोर हो गई। ऐसे रोगी यदि शुरु ही में और कुछ न करके, दवाओं का आश्रय न लेते तो यह निश्चय ही कहा जा सकता है कि उनकी दशा इतनी खराब न होती।

दवाओं से रोग को अच्छा करने की बात सोचना ऐसा ही है जैसा कि किसी गन्दे कमरे के कूड़ा को साफ न कर, फर्श पर गालीचा बिछा कर अपने आपको धोका देना कि कमरे की गन्दगी साफ हो गई।

हमें इस बात को सदा ही याद रखना होगा, कि हमारी हरेक बीमारी का कारण हमारे शरीर में दूषित पदार्थों का एकत्र होना है और जब तक हम अपनी भूलों का सुधार न कर इन दूषित पदार्थों से शरीर की शुद्धि न करेंगे, शरीर रोग-रहित न होगा। कोई कष्ट न जान पड़ने पर भी शरीर में गन्दगी के जमा हो जाने के अर्थ हैं, शरीर अपनी स्वभाविक स्थिति में न रह कर अस्वभाविक स्थिति में है। शरीर को उसकी स्वभाविक स्थिति में लाने के लिए स्वभाविक ढंग पर चलना होगा और वह है प्राकृतिक नियमों का पालन ; दवाओं का प्रयोग कदापि नहीं। दवायें शरीर के लिए अस्वाभाविक होने के कारण ही हानिकारक हैं।

---

# सौन्दर्य और दीर्घजीवन का

## —एक नुस्खा—

उमापति राय, चन्देल

क्या आपने कभी सोचा है कि बच्चों का चेहरा क्यों भरा-भरा, फूल-सा खिला रहता है ? और क्यों आपका चेहरा पान्ड्स स्नो और क्रीम के बावजूद चिपका-चिपका, सूखा-सा रहता है ?

आपने देखा है, किसी बच्चे को चिन्ता करते ? देखा है कभी आपने उसे उधेड़बुन में पड़कर रात भर करवटें बदलते ? उसको ईर्ष्या, द्वेष, क्रोध में दिनों-महीनों तक झुलसते देखा है ? और कभी देखी है आपने उसकी सरल मुस्कराहट ? पहले तीन प्रश्नों का उत्तर यदि आप 'नहीं' में और अन्तिम प्रश्न का उत्तर यदि 'हाँ' में दे सकते हैं, तो मैं समझ सकता हूं कि आपने बच्चों के सौन्दर्य का रहस्य जान लिया है।

बच्चे खेलते समय खूब खेलते हैं, उनका अंग-अंग फड़कता रहता है, परन्तु इच्छा करते ही वे अपने शरीर को एकदम ढीला छोड़कर क्षण भर में सो जा सकते हैं। अपनी मांसपेशियों, अपने स्नायुओं पर उनका अद्भुत नियन्त्रण होता है। यदि वे मुस्करायेंगे, यदि वे हँसेंगे, तो किसी 'रिज़र्वेशन के साथ नहीं, बल्कि खुले दिल से। इसलिए उनके चेहरों पर झुर्रियाँ नहीं दीखतीं, उनकी मुस्कान में नन्दन-कानन के पारिजात की स्वर्गिक मुस्कान की झलक मिलती है।

हमारा आजकल का जीवन बहुत कृत्रिम हो उठा है। बाह्य जीवन की यह कृत्रिमता हमारे अन्तर-जीवन के स्वास्थ्य को घुन-कीट की तरह खा रही है। शहर की सड़कों पर निकल जाइए, बाज़ारों में ज़रा घूम आइए, मोटरों के हार्न, साइकिलों की घंटियाँ, इक्के-तांगों की खड़खड़ और भीड़ वालों का तुमुल घोष—सब कुछ मिलकर हमारे स्नायु-संस्थान पर हथौड़े की-सी चोट करते हैं। हमारा सिर दर्द करने लगता है, शरीर में थकान आ जाती है। नागरिक जीवन के इस अभिशाप से बचने का कोई उपाय हमें नहीं सूझता। दिन-रात की हमारी यह व्यस्तता, हमारा यह मानसिक-स्नायविक तनाव हमारी आयु की शृंखला को टूक-टूक करके फेंकता जाता है, हमारे सौन्दर्य को टिड्डीदल की तरह चाटता जाता है, और हम निरुपाय-से बनकर अपनी यह लूट देखते जाते हैं ; सहते जाते हैं।

क्या इस बौखलाहट-भरे वातावरण में रहकर भी उससे अपने अन्तर्जगत तथा अपने स्वास्थ्य और सौन्दर्य को बचाये रखने का कोई उपाय नहीं है ? है। और वही मैं आपको बतलाने जा रहा हूं।

आपके हर काम से—उठने-बैठने, देखने-सुनने, सोचने-विचारने, लिखने-पढ़ने तथा हाथ के परिश्रम आदि से—शरीर के तन्तुओं में टूट-फूट होती रहती है। जब आपका शरीर विश्राम कर रहा होता है तब इन विनष्ट तन्तुओं का पुनर्निर्माण होता है और टूटे हुए स्नायुओं के कारण उत्पन्न विष शरीर से बाहर निकलता है। विश्राम के दो तरीके हैं—नींद और वैज्ञानिक शिथिलीकरण (रिलैक्सेशन)। पूर्ण विश्राम तो सोने से ही मिल सकता है, इसलिए गहरी निद्रा लाने का उपाय आपको ज्ञात होना चाहिए, किन्तु यहाँ मैं इस पर अधिक कुछ न कहूंगा, क्योंकि मार्च ५४ के 'प्राकृतिक जीवन' में मैं 'आपको नींद नहीं आती'? शीर्षक अपने लेख में इस विषय पर पर्याप्त प्रकाश डाल चुका हूं। यहाँ मैं विश्राम की दूसरी रीति—शिथिलीकरण (रिलैक्सेशन) तक ही अपने को सीमित रखूँगा।

काम के बीच-बीच में या उसकी समाप्ति पर हम अपने शरीर की मांसपेशियों तथा स्नायुओं को जो ऐच्छिक विश्राम देते हैं, उसी को शिथिलीकरण का नाम दिया जाता है। यह शिथिलीकरण लेटकर, बैठकर, खड़े होकर—कभी भी किया जा सकता है। शिथिलीकरण की क्रिया स्नायुओं और मांसपेशियों में नयी शक्ति, नयी स्फूर्ति भर देती है।

हमारे शरीर की हरेक क्रिया मांसपेशियों के संकुचन पर निर्भर करती है और इस संकुचन में स्नायुमंडल का बड़ा हाथ होता है। जैसा काम होगा, मांसपेशियों का संकुचन भी वैसा ही, कम या अधिक होगा। स्नायु-प्रणाली मस्तिष्क में शक्ति का निर्माण करती है और उस शक्ति को मेरुदंड के मार्ग से असंख्य स्नायु-तन्तुओं के द्वारा मांसपेशियों तक पहुंचाती है, और उसी प्रकार विपरीत क्रम से माँसपेशियों के संकुचन का सन्देश मस्तिष्क तक ले जाती है। यह स्नायविक शक्ति विद्युत-धारा की तरह होती है। मस्तिष्क बैटरी या डायनामो का काम करता है, मेरुदंड तार के खम्भों का और स्नायुजाल खम्भों पर लगे हुए संदेशवाहक तारों का काम करते हैं। स्नायविक शक्ति विद्युत-धारा से केवल गति में भिन्न होती है। इस शक्ति की गति केवल ४००० गज प्रति सेकंड होती है, और यही कारण है कि हमारे अन्तर्प्रदेश में इस शक्ति की जो क्रिया होती रहती है, उसका हमारे वाह्य-क्रियाकलापों पर प्रत्यक्ष हस्तक्षेप नहीं दिखायी देता।

हमारा आधुनिक जीवन कुछ ऐसा हो गया है कि चौबीसों घंटे हमारे स्नायु तनाव की स्थिति में रहते हैं। कुछ क्रियाशील और व्यस्त व्यक्ति तो रात को सोते समय भी अपनी मांसपेशियों को शिथिल नहीं कर पाते। नींद आने पर भी उनका

स्नायु-संस्थान तनाव की स्थिति में रहता है। उनका पूरा व्यक्तित्व आद्तन खिंचा-खिंचा-सा रहता है।

इस तनाव की दशा का कुफल यह होता है कि नष्ट-भ्रष्ट हुए तन्तुओं का पुनर्निर्माण नहीं हो पाता और उनके द्वारा उत्पन्न विष भी शरीर से बाहर नहीं निकल पाता, जिससे अनेक रोगों की सृष्टि होती है। आजकल की शहरी सभ्यता की देन—स्नायु-दौर्बल्य, कब्ज़ियत, अनिद्रा, बढ़ा हुआ रक्तचाप, नपुन्सकता, यहाँ तक कि उन्माद और पागलपन भी—स्नायविक शक्ति के अपव्यय, अतिव्यय, सतत व्यय के कारण उत्पन्न हो रहे हैं। किसी कोष में से निरन्तर खर्च ही होता रहे और उसमें जमा कुछ न होवे, तो उसकी जो हालत होगी, वही हालत इस समय हमारे स्वास्थ्य की हो रही है। लोग इन रोगों को दूर करने के लिए तरह-तरह के टानिकों और टिकियों का प्रयोग कर रहे हैं, परन्तु वास्तव में रोग का इलाज यह नहीं है। इन रोगों से, शहरी सभ्यता के इन अभिशापों से आप तभी मुक्ति पा सकते हैं, जब आप अपनी मांसपेशियों और स्नायु-प्रणालियों को विश्राम देते हों और उसकी वैज्ञानिक रीति जानते हों।

बिस्तर में लेट जाने मात्र से शिथिलीकरण की क्रिया पूरी नहीं हो जाती। उस अवस्था में भी मस्तिष्क का बैटरी से परिचालित विद्युत-शक्ति स्नायु-तन्तुओं के माध्यम से मांसपेशियों तक प्रवाहित होती रहती है। मांसपेशियों का पूर्ण शिथिलीकरण ही इस विद्युत-शक्ति के प्रवाह को रोक सकता है।

मांसपेशियों को शिथिल करने के लिए कुछ अभ्यास की आवश्यकता है। इसके लिए आपको मैं कुछ क्रियायें बतलाता हूं। यदि आपने इनका अच्छा अभ्यास कर लिया, तो आप जब चाहें, काम के बीच में, अन्त में या खड़े-खड़े, बैठे-बैठे भी, अपने शरीर को विश्राम दे सकेंगे और शरीर की टूट फूट को फिर से दुरुस्त कर सकेंगे।

**क्रिया सं० १**—बिस्तर में चित लेट जाइए। अब जान बूझ कर, धीरे-धीरे शरीर के किसी एक अंग में—मान लीजिए, दाहिनी भुजा में—तनाव या संकुचन कीजिए। वस्तुतः उसे तानिए या सिकोड़िए नहीं, बल्कि अनुभव कीजिए कि ऐसा हो रहा है। और फिर भुजा में ढीलापन अनुभव कीजिए। इसी प्रकार बारी-बारी से हर अंग के साथ क्रमशः तनाव तथा ढिलाव महसूस करने का अभ्यास कीजिए। फिर एक साथ सारे शरीर में अँगड़ाई लाकर उसे ढीला छोड़ दीजिए।

**क्रिया सं० २**—उपर्युक्त क्रिया पश्चिमी पद्धति की है। परन्तु इससे अधिक सरल तथा उपादेय हैं भारतीय पद्धति की दो क्रियायें, जिन्हें 'शवासन' और 'प्राणधारण'

कहते हैं। शवासन को बिस्तरे पर, कोच पर या चटाई पर लेटकर किया जा सकता है। क्रिया इस प्रकार है—बिस्तरे में पीठ के बल लेट जाइए। सारे अंगों को ढीला छोड़ दीजिए। फिर अनुभव कीजिए कि आपका सारा शरीर, उसका एक-एक अणु मिट्टी की तरह भारी हो उठा है और शरीर शय्या में धँसता जा रहा है। जब शरीर के इस भारीपन का मन में खूब अनुभव कर चुकें, तो धीरे-धीरे अनुभव कीजिए कि सारा शरीर, उसका अंग-अंग, अणु-अणु हल्का, फूल-सा हल्का हो गया, मानों अब आप बिस्तरे से ऊपर हवा में उठ रहे हैं। इस क्रिया को दो-तीन बार करने से ही आपकी सारी शारीरिक मानसिक थकान दूर हो जायेगी।

**क्रिया सं० २**—प्राणधारण क्रिया का अभ्यास शवासन का अभ्यास हो जाने के बाद ही करना चाहिए। फिर दोनों क्रियाओं को साथ-साथ करना चाहिए। प्राणधारण क्रिया की विधि इस प्रकार है—बिस्तरे में पीठ के बल लेट जाइए। शरीर को ढीला छोड़ दीजिए। फिर, श्वास के आने-जाने की लयबद्ध गति पर अपना ध्यान केन्द्रित कीजिए। थोड़ी देर में आप अपने मानस-चक्षुओं से श्वास के आवागमन को देखने लगेंगे। आपको अपूर्व आनन्द प्राप्त होगा और शरीर स्वत: विश्राम पा लेगा। प्राणधारण क्रिया के पूर्व यदि आप चाहें, तो प्राणायाम का भी थोड़ा-सा अभ्यास कर सकते हैं, परन्तु उसके बिना भी प्राणधारण क्रिया को करने में कोई बाधा नहीं है। किन्तु, शवासन और प्राणधारण क्रियाओं को करते समय अपनी भावनाओं पर पूरा नियन्त्रण रखिए। यदि भावनायें कल्पना लोक में बिचरती रहीं, तो शिथिलीकरण का पूरा लाभ नहीं मिल पायेगा।

इन क्रियाओं को आप सोते समय, रात को करें तो अच्छा हो, क्योंकि इससे शीघ्र और गहरी नींद बुलाने में आसानी होगी। किन्तु दिन में किसी समय भी ये की जा सकती हैं।

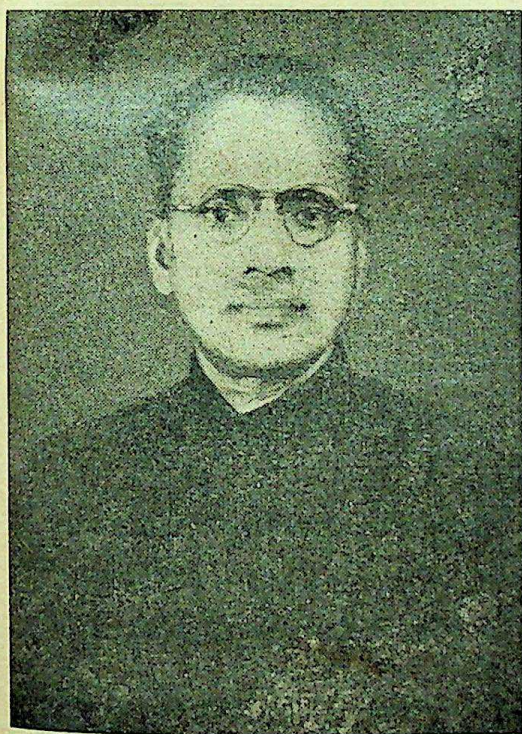
इनके अतिरिक्त आप दफ्तर में काम करते समय कुर्सी पर या आराम कुर्सी पर बैठे-बैठे, काम के बीच-बीच में शरीर को ढीला छोड़कर शिथिलीकरण कर सकते हैं। इससे आपके विनष्ट तन्तुओं का निर्माण होगा और आपकी थकान उतर जायगी। जो दफ्तर अपने कर्मचारियों के लिए कुछ आराम कुर्सियों तथा एक-दो पलंगों की भी व्यवस्था रखते हैं, वे बहुत बुद्धिमानी का काम करते हैं। कर्मचारी को बीच-बीच में विश्राम के लिए अवकाश और सुविधा देकर आप उससे अधिक और अच्छा काम ले सकते हैं।

[ शेष पृष्ठ ८० पर ]

# स्वास्थ्य के शत्रु

## यह नाशकारी चाय ! (२)

डा० गंगाप्रसाद गौड़, 'नाहर'

(१) टैनिन या टैनिन एसिड—यह वह ज़हर है जो साधारण तौर पर चमड़े को (Tan) अर्थात् दबीज़ और चिकना करने के लिये चमड़े के कारखानों में व्यवहृत होता है। यह ज़हर चाय में मौजूद होता है। भोजन-प्रणाली के स्तर का अधिक भाग खुरदुरा और छोटी-छोटी गिल्टियों से पूर्ण होता है जिनके द्वारा खाद्य के रस का शोषण होता है। चाय के पेट में जाते समय यह जरूरी है कि चाय में स्थित टैनिन विष उन गिल्टियों एवं भोजन-प्रणाली के खुरदरे भाग को चिकना कर दे या दूसरे शब्दों में भोजन - प्रणाली के उन असंख्य मुखों को बन्द कर दे जिनके द्वारा खाई हुई वस्तु के रस को शरीर चूसता है और चूसकर उसे अपने में जज़्ब करता है। इस दोषपूर्ण प्रतिक्रिया का कितना बड़ा कुप्रभाव शरीर पर पड़ता है, यह आसानी से समझा जा सकता है। पाचन-शक्ति को यह एकदम निर्बल कर देता है, क्योंकि इसका असर आमाशय से लेकर अन्तड़ियों तक पड़ता है। जब यह ज़हर आमाशय में पहुंचता है तो वह प्राकृतिक रस जिसको प्रकृति आमाशय की दीवारों से उत्पन्न करती है और जिसे वह खाये हुए भोजन में मिश्रित करके उसे पचने योग्य बनाती है, अपनी स्वाभाविक क्रिया से वञ्चित हो जाता है।

(२) दूसरा विष जो चाय में पाया जाता है वह कैफ़ीन है। यह प्रभाव में मदिरा और तम्बाकू में पाये जाने वाले ज़हर 'निकोटीन' के सदृश होता है। 'कैफ़ीन' एक महा भयंकर विष है जो मानव-स्वास्थ्य की जड़ को गुप्त रूप से खोखला करता है। इससे शरीर बहुत जल्द कमज़ोर हो जाता है। यह कोष्ठबद्धता को बढ़ाता है जिससे मौत जल्दी आती है। यह विष दिल की धड़कन को बढ़ाता है और मात्रा की अधिकता होने से इससे दिल की धड़कन एकाएक बन्द होकर आदमी मर भी जाता है। 'कैफ़ीन' ज़हर से गठिया आदि बात रोग भी उत्पन्न हो जाते हैं। इस ज़हर का असर गुर्दों पर विशेष रूप से पड़ता है जिससे उनके काम में अनावश्यक वृद्धि हो जाती है और जिसके फलस्वरूप वे शीघ्र निकम्मे और रोगी हो जाते हैं। चाय के अधिक सेवन करने से मूत्र के प्रतिदिन की मात्रा बढ़ती ही जाती है, यह इस बात का प्रमाण है कि चाय पीने से गुर्दों का काम अत्यधिक बढ़ जाता है, जो स्वास्थ्य के लिए हानिकारक है। चाय पीने से उसमें स्थित कैफ़ीन विष के प्रभाव से मूत्र की मात्रा में लगभग तीन गुनी वृद्धि तो हो जाती है, किन्तु उसके द्वारा शरीर का दूषित मल बहुत कम मात्रा में बाहर निकल पाता है जिसके फलस्वरूप शरीर के विजातीय द्रव्य, जिन्हें शरीर शुद्धि के लिए मूत्र द्वारा ख़ारिज हो जाना चाहिए शरीर के भीतर ही बने रहते हैं और गठिया, दर्द, गुर्दों आदि के रोगों का कारण बनते हैं। 'कैफ़ीन' विष ही चाय

---

[ पृष्ठ ७८ का शेष ]

स्नायविक शिथिलीकरण के लिए आप काम करते समय अपने साथियों से कभी-कभी मज़ाक करना, चुटकी लेना, खिलखिलाकर हँसना तथा किसी गीत की एक-आध कड़ी गुनगुनाना भी न भूलिये।

और चेहरे के खिंचाव या तनाव को मिटाने के लिए मुस्कराने से बढ़कर दूसरा अच्छा नुस्खा कौन-सा है ? एक सरल खुले हृदय की मुस्कराहट आपकी आधी थकान हर लेगी। दफ्तर से घर लौटने पर पत्नी की प्रेमिल मुस्कान क्या आपमें एक ताज़गी नहीं भर देती ?

इसके अतिरिक्त यदि आप दिन भर क़लम घिसकर आये हैं, तो थोड़ी बाग-बानी कीजिए या शारीरिक श्रम का कोई काम कीजिए—आपके लिए यह परिवर्तन भी शिथिलीकरण (रिलैक्सेशन) का काम दे जायगा।

स्वास्थ्य तथा सौन्दर्य बढ़ाने वाले इस नुस्खे को आप आज़माइये, आपको निराश न होना पड़ेगा।

---

का वह अंश है जिसके हलके नशे से वशीभूत होकर मनुष्य धीरे-धीरे चाय का गुलाम बन जाता है। 'कैफीन' का नशा शराब के नशे से भी बुरा होता है। क्योंकि शराब का नशा अपना प्रभाव झटपट दिखाता है जिसको देखकर बुद्धिमान लोग उससे घृणा करने लगते हैं। मगर कैफीन अपना काम छिपे तौर पर और अन्दर ही अन्दर करती रहती है और कुछ ही दिनों में शरीर को घुन की तरह चाट जाती है।

(३) चाय में पाये जाने वाले तीसरे प्रकार के विष का नाम 'थीन' है इसका प्रभाव शरीर पर लगभग शराब के प्रभाव से मिलता जुलता पड़ता है। इससे पहले पहल शरीर में फुर्ती व ताज़गी सी मालूम होने लगती है, मगर फिर थोड़ी देर बाद ही नशा उतरने पर खुश्की और क्रान्ति की उत्पत्ति होती प्रतीत होती है, तथा अधिक चाय पीने की प्रवृत्ति होती है।

(४) 'पेपीन'—यह 'टैनीन' ज़हर से मिलता-जुलता असर रखता है। इसका बुरा प्रभाव 'टैनीन' की भाँति ही शरीर के पाचन-यन्त्रों पर विशेष रूप से पड़ता है।

(५) साइनोजेन, (६) स्ट्रिकनाइन, (७) साइनाइड—चाय में ये तीन प्रकार के और ज़हर पाये जाते हैं, जिनका प्रभाव शरीर और मस्तिष्क पर बुरा पड़ता है। इनसे चक्कर आना, आवाज़ का बदल जाना, लकवा, रक्तविकार, वीर्यदोष, गुल्म वायु तथा अनिद्रा आदि रोग पैदा होते और पनपते हैं।

## चाय कैसे पी जाय कि वह कम से कम हानि पहुँचावे ?

चाय में अवगुण ही अवगुण हैं, गुण एक भी नहीं, इस बात को समझते हुये कोई भी समझदार आदमी इसे पीकर अपना स्वास्थ्य चौपट करना पसन्द न करेगा, पर जिन्हें चाय पीने की लत पड़ चुकी है, अथवा जिन्हें चाय पिये बग़ैर रहा नहीं जाता, उन्हें तो कम से कम इतना करना चाहिए ही कि वह चाय को इस प्रकार पियें कि वह उनके लिये कम से कम हानिकारक साबित हो।

चाय का सेवन निम्नलिखित प्रकार से करने से वह कम हानि पहुंचाती है:—

(१) चाय को कभी कभी ही पीजिये या अधिक से अधिक २४ घंटों में एक बार। इसकी आदत न पड़ने दीजिये।

(२) एक प्रकार की चाय होती है जिसे 'वीक चाइना टी' कहते हैं, इसमें नशा कम होता है। इसे ही व्यवहार में लावें।

(३) चाय में दूध और चीनी न डालें। उसे अलग ही पीवें। ऐसा करने से बहुत खराबी न होगी, साथ ही साथ यह भी याद रखें कि चाय पीने के कुछ देर पहले या बाद को कोई भी अन्य पदार्थ, जैसे बिस्कुट, केक आदि खाया पिया न जाय।

कारण, कुछ खाकर खाते समय या चाय में कुछ मिलाकर पीने से, एक तो खाई हुई चीज़ अच्छी तरह हज़म नहीं होती, दूसरे चाय में किसी अन्य वस्तु की मिलावट, चाय के अवगुणों को बढ़ा देती है, जिससे चाय नुकसान करती है। अलबत्ता, चाय में यदि नींबू का रस डालकर पिया जाय तो और कम खराबी हो।

(४) चाय पीने वाले यदि दूध, घी, मक्खन आदि स्निग्ध पदार्थों का सेवन करते रहें तो उन्हें चाय कम हानि करेगी।

(५) चाय को पानी में डालकर न पकायें, अपितु जब पानी में उबाल आ जाय तो उसे उतार कर उसमें एक गिलास पानी पीछे एक चम्मच चाय के हिसाब से चाय डालकर ढक्कन बन्द कर दें, और पाँच मिनट के बाद उसे छानकर पीवें। ऐसा करने से चाय का 'टैनीन' विष पानी में अधिक नहीं घुलने पाता।

(६) चाय को धात के बर्तन में न तय्यार करके, मिट्टी के बर्तन में तय्यार करें। ❈

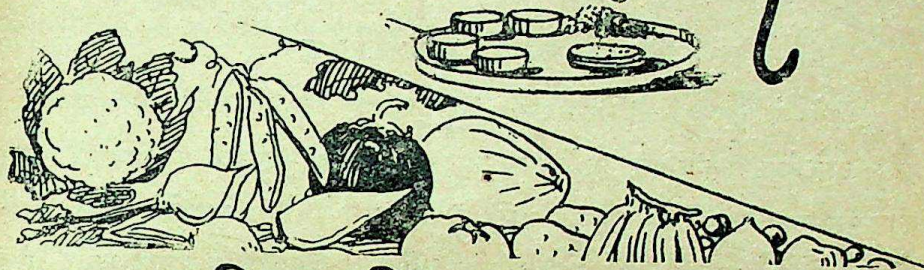
---



## ❋ भूल सुधार ❋

पिछले अंक के पृष्ठ ३५ की अन्तिम १० पंक्तियाँ ग़लती से छप गई हैं जो वहाँ पर न होनी चाहियें। अत: ऊपर टैनिन-प्रकरण पुन: आरम्भ करके आगे का विषय छापा गया है। पाठक अपनी-अपनी पिछली प्रतियों में तदनुसार सुधार कर लें। कष्ट के लिये क्षमा।

—सम्पादक

# प्राकृतिक रसोई

## प्राकृतिक मिठाइयाँ (११)

श्रीमती सरस्वती देवी गौड़

### बुँदिया नं० २ (फ़ालसा)

काले-काले पके, मीठे और तय्यार फ़ालसों को धोकर एक तशतरी में रखें। तत्पश्चात् उसमें थोड़ी सी देशी खाँड मिलाकर एक रस कर लें और चार-चार, पाँच-पाँच एक साथ मुंह में डाल-डाल कर खाते जाँय और उनके बीज फेंकते जाँय। इस मिठाई का खट-मिट्ठा स्वाद बड़ा भाने वाला होता है। यह मिठाई गर्मियों की ठंडाई है और पित्त के ज़ोर को कम करती है। इससे आमाशय, यकृत और हृदय को शक्ति मिलती है और वीर्य की वृद्धि होती है। वमन, दस्त, हिचकी तथा अति तृषा में इस मिठाई से बड़ा लाभ होता है। यह सूज़ाक, मूत्रदाह एवं ज्वर-ताप की भी नाशक है।

### बुँदिया नं० ३ (खिरनी)

गर्मियों की यह दूसरी प्राकृतिक मिठाई है जो स्वादिष्ट होने के साथ साथ बड़ी लाभदायक है। एक तशतरी बनी बनाई यह मिठाई किसी भी दूसरी चीज़ की मुहताज नहीं होती। इसे तो अकेले ही खाकर इससे अच्छी-से-अच्छी मिठाइ का मज़ा हासिल किया जा सकता है और लाभ भी।

### बुँदिया नं० ४ (पीपल-फल)

यह ग़रीबों की बुँदिया मिठाई है। इसे आप बाज़ार में बिकते कहीं भी और कभी भी नहीं देख सकते। इसके मज़े और मिठास को उन फटे हाल ग़रीब ग्रामीण चरवाहों से पूछिये जो वन-वन घूम कर गाय-बैलों को चराते हुये पीपल के मीठे-मीठे फलों को ही मेवा-मिश्री समझते हैं और उन्हें खाते हुये अघाते नहीं। इस प्राकृतिक मिठाई में इतनी मिठास होती है कि खाते-खाते लब बँध जाते हैं। एक बार चखकर

देखिये, आपको स्वयं पता चल जायगा कि बादाम, पिस्ता इत्यादि शक्तिप्रदान करने वाले मेवों से पीपल का मामूलो फल कितना अधिक शक्तिशाली और अमृत तुल्य होता है।

## सिंघाड़ा या मीठा समोसा नं० १

हरे-हरे सिंघाड़ों को लेकर उन्हें छील डालना चाहिये। फिर उन्हें पोसकर या हावन-दस्ते में कुच-कुचाकर उसमें अन्दाज़ा से देशी शकर मिलानी चाहिये और लेटिस की नरम-नरम पत्तियों में रखकर समोसों का रूप दे देना चाहिये। बस प्राकृतिक सिंघाड़ा मिठाई तय्यार हो जायगी। कुछ लोग हरे सिंघाड़ों के बजाय उबले सिंघाड़े काम में लाते हैं, मगर लाभ के ख्याल से कच्चे सिंघाड़े ही ठीक रहते हैं।

यह मिठाई तासीर में ठंढी और पौष्टिक दोनों होती हैं। इसके बनाने में प्रकृति निम्नलिखित सामग्री काम में लाती है :—

जल ७०%, प्रत्यामिन ४·७%, वसा ०·३%, खनिज १·१%, कार्बोज २३·९%, खटिकम ०·०२%, स्फुर ०·१५%, लोहम ०·८ मिलीग्राम तथा खाद्योज 'ए' २०।

## सिंघाड़ा नं० २

अच्छे पके केलों को छीलकर उनके महीन-महीन टुकड़े कर लें। दो-एक बिन छीले अच्छे अमरूदों के भी छोटे-छोटे टुकड़े कर लें। अब दोनों को एक साथ मिलाकर उसमें भीगे हुये किशमिश के थोड़े-से दाने भी मिलावें। तत्पश्चात् उस मिश्रण में से थोड़ा-थोड़ा सा लेकर लेटिस की नरम-नरम पत्तियों पर अलग-अलग रखें। ऊपर से प्रत्येक के ऊपर मलाई की एक-एक परत बिछाकर और पत्तियों को मोड़कर तथा धागे से बाँधकर सिंघाड़ा मिठाई का रूप दे दें। बड़ी ही मज़ेदार प्राकृतिक मिठाई तय्यार हो जायगी। ❀

# प्राकृतिक चिकित्सा और उपवास

श्री डा० ज्ञान चन्द्र, प्राकृतिक चिकित्सक, दिल्ली

हिन्दुओं में प्रायः उपवास प्रथा का बड़ा महत्व है। अनेक पर्व और अनेक तिथियाँ इसके लिये निश्चित कर रखी हैं। यदि हम यहाँ पर समस्त हिन्दू व्रतों की गणना करना आरम्भ करें तो उनकी गिनती में अनेक पृष्ठ काले करने होंगे, अतः हम केवल यह कह कर ही आगे चलते हैं कि उनकी संख्या न्यून से न्यून पांच सौ तो अवश्य होगी, इनमें जो पांच सात विशेष रूप से सर्व साधारण में सर्वत्र चालू है—वह अमावस्या, शंक्रान्ति, एकादशी, पूर्णमासी, करवा चौथ, संकट, शिव चौदश आदि हैं—इन व्रतों को स्त्रियाँ अधिकतया पालन करती हैं और जो देवियाँ नियमपूर्वक उपवास व्रत रखती हैं और अन्त में कुछ फलाहार करती हैं, वह उपवास के सत्य और यथेष्ट भाव की पालना करके अपने शरीर के लिये हितेच्छु बना लेती हैं।

प्राकृतिक चिकित्सक कोष्ठ शोधन के लिए बहु साधनों में से सर्व प्रथम स्वल्पाहार अथवा निराहार या उपवास का ही प्रयोग करता है। प्रकृति इस कार्य को इसी प्रकार पूरा कर देती है। क्योंकि पेट को अधिकतर मनुष्य स्वाद और जिह्वा की रसना के कारण अधिक भोजन, घृष्ट भोजन, समय कुसमय भोजन देकर ही तो रोग की ओर जाने के लिए बाध्य कर लेते हैं। यही कारण है कि ऐसी व्याधियों के लिये यदि उपवास किया जाय तो वह अधिक हितकर सिद्ध होता है। इससे रोगी भूखा नहीं रहता अपितु रोग ही भूखा मारा जाता है। डा० कूनी का मत है कि रक्त हमारे शरीर के समस्त अंगों को अपने अविरल संचालन द्वारा एक बनाये हुये हैं। यदि उसी एक मूल कारण को लक्ष्य में रखकर रोग को नाश करने की चेष्टा की जावे, तो रोग सुगमता से नाश हो जायेगा, रोग को समूल नाश करने के लिए शरीर में विषैले पदार्थों को विध्वंस करने की आवश्यकता है। मलकोष्ट के स्वच्छ होने पर स्वास्थ्य स्वतः बनने लगता है। बड़े बड़े विद्वान आज इस बात पर ऐक्य मत होकर यह विश्वास करने लगे हैं कि रोगी के लिए अनेक औषधियों का उपचार निरर्थक है। प्रकृति की अनुकूलता और प्रधानता ही सच्चा स्वास्थ्य प्रदान करती है। शरीर स्वाभाविक रीति से ही अपने से विपरीत पदार्थों को विष मानकर शरीर से बाहर कर देता है। अतः यदि चिकित्सक उस स्वाभाविक शक्ति को काम करने का अवसर दें तो रोग स्वतः ही नष्ट हो जायगा। ऐसे समय पर औषधि का प्रयोग करना जीवन शक्ति का घोर विरोध है। यह हमारी भयानक भूल है कि यदि रोगी को दस्त, खाँसी या ज्वर की शिकायत

है तो हम उसे तत्काल रोकने की चेष्टा करते हैं और यदि किसी को स्वाभाविक भूख नहीं लगती तो उसे जबरदस्ती भूख लगाने के प्रबन्ध किये जाते हैं।

## उपवास क्यों ?

अग्नि आहार को पचाने का कार्य करती है, पर जब पेट में आहार नहीं रहता तो वही अग्नि जो इससे पूर्व अन्न को पचाने का कार्य कर रही थी, वह दोषों को पचाने लगती है, विदेशों में भी आज उपवास द्वारा चिकित्सा करने का ढंग प्रयोग हो रहा है, उन्होंने इस चिकित्सा विधि का सम्मान अधिकाधिक करना आरम्भ किया है।

हर प्रकार के ज्वरों में आरम्भ में उपवास करना बड़ा हितकर सिद्ध होता है, उस समय प्राय: लोग कहते हैं लंघन क्यों करो, व्रत रखो, निराहार रहो, यह सौ औषध की एक महान औषध है। जब कोई मनुष्य उपवास करने का विचार करता है तो उसका हृदय डावाड़ोल होने लगता है, वह चिन्ता करने लगता है कि निराहार कैसे जी सकुंगा ? परन्तु जब वह इसे आरम्भ कर लेता है तो यद्यपि उसका शरीर दुर्बल होने लगता हैं, भलेही वह हड्डियों की ही एक गठरी सो रह जाये तद्यापि वह यह अनुभव करने लगता है कि यह सब हित साधन हैं। शरीर का समस्त फालतू भाग ही शरीर के पोषण में खर्च होने लगता है। मनुष्य उपवास से दुबला तो अवश्य होता है, पर उससे किसी प्रकार की हानि नहीं होती। उपवास काल तभी तक मानना चाहिये, जब तक शरीर का पोषण उसके निरर्थक पदार्थों द्वारा होता रहे। उपवास के आरम्भ में भोजन समय थोड़ा उद्वेग होता है परन्तु ज्यों हो शरीर का निरर्थक पदार्थ पचने लगता है, तो उद्वेग नष्ट हो जाता है। और यह स्थिति ३—४ दिन से अधिक नहीं रहती।

उपवास यदि चिकित्सा के विचार से किया जाता है तो उस उपवास और स्त्रियों के उपवास में बड़ा अन्तर है। वे दिन में व्रत रखती, उपवास करती हैं परन्तु सायंकाल में बड़े जटिल धृष्ट पदार्थों का सेवन करती और इतनी करती हैं की निरोग काया रोगी बन जाती है, वह नाम का तो उपवास होता, वास्तव में तो वह खाने का बहाना है अत: चिकित्सक के उपवास से लाभ उठाने के लिये मोटे और भारी मनुष्यों को अवश्य इसका प्रयोग करना चाहिये, उनके लिये तो इससे अधिक हितकर चिकित्सा अन्य कोई नहीं। यदि ठीक विधि से उपवास किया जाये तो शरीर की शक्ति कभी कम नहीं होगी। उपवास से मस्तिष्क में कोई विकार नहीं होता, क्योंकि मस्तिष्क का पोषण जिन पदार्थों द्वारा होता है वह सभी मस्तिष्क में हो रहते हैं।

मस्तिष्क तभी अच्छा काम करेगा जब पेट हल्का रहेगा। मस्तिष्क से काम करने वालों को सदा अल्पाहार करना उचित है।

## उपवास कब ?

उपवास प्रत्येक ऋतु में किया जा सकता है। उपवास करने वाले को सदा प्रसन्न चित्त तथा संयमी रहना तो परमावश्यक है ही, साथ ही सत्यभाषी रहे तो सोने में सुगन्ध वाली बात हो जाये। उपवास के दिनों में जल को छोड़ कर अन्य कोई वस्तु ग्रहण नहीं करनी चाहिये। आरम्भ के एक या दो दिन तो कष्ट से बीतेंगे, घबराहट, नेत्रों में अन्धकार, सिर में चक्कर, कैमतली, आदि दोष तो हर समय प्रतित होते रहते हैं। पर दो तीन दिन में आप ही आप सब विकार शान्त होने लगते हैं, और फिर ऐसा प्रतीत होता है मानो ज्वर आ कर उतरा हो। जिह्वा का स्वाद कड़वा, जीभ मैली, परन्तु उसके पीछे कई उत्तम लक्षण दिखाई देने लगते हैं, जैसे श्वास का अधिक सरलता से चलना। फेफड़े अपना काम करने में कष्ट नहीं मानते, शरीर में बल और सुख अनुभव होने लगता है, यदि आरम्भ के दो दिनों में केवल गर्म पानी द्वारा कोष्ठ को धो दिया जाये और पेट तथा पीठ को सेंका जाये तो बहुत लाभकारी और अच्छा प्रतीत होता है। इस कारण आरम्भ के दो तीन दिन धैर्य पूर्वक निकालने चाहिये और शरीर को विश्राम देना चाहिये। कुछ ऐसे साधक लोग भी होते हैं जिन्हें यह साधना करते हुए चौथे पाँचवे दिवस अपने अन्दर से दुर्गन्धयुक्त पसीना या वैसे ही दुर्गन्धी आने लगती है। कुछ साधनों की जीभ का स्वाद सर्वथा बिगड़ जाता है, किसी किसी का मुँह खट्टा हो जाता और पानी भर भर कर आने लगता है। कभी कभी जीभ पर छाले भी पड़ जाते हैं कुछ को सप्ताह दो सप्ताह तक वमन (कै) होती रहती है। परन्तु इन लक्षणों से तनिक भी घबराना नहीं चाहिये। उपवास के दिनों नाड़ी का चलन कभी तेज़ और कभी बहुत धीमो हो जाती है। यदि नाड़ी की चाल एक मिनट में ६० से ९० तक हो तो चिन्ता को कोई बात नहीं। यदि शरीर बिल्कुल सूख कर ठठरी रह जाये, तब भी कोई चिन्ता नहीं। परन्तु यह ध्यान रहे कि उपवास तभी तक जारी रखना चाहिये, जब तक एक साधक चलने फिरने के योग्य रहे शरीर में बल बराबर बना रहना चाहिये, बल घटने लगे तो चिकित्सक का कर्तव्य है कि वह उपवास की समाप्ति करादे। उपवास का अच्छे होने का प्रमाण यह होता है कि मन बहुत स्वच्छ पवित्र और निर्मल और सन्तुष्ट होगा। घबराहट और बेचैनी न होगी। शरीर में जीवन शक्ति का संचार अधिक प्रतीत होगा।

उपवास के दिनों में निद्रा बहुत कम आती है, यदि जल अधिक पिया जाय तो नींद कुछ अधिक आने लगेगी। यदि चिकित्सक अनुकुलता समझे तो उन दिनों गुनगुने पानी से स्नान अथवा स्पंज किया जा सकता है। निद्रा न आने का कारण रक्त संचार की न्युनता ही होती है। यही कारण है कि कभी कभी पैर बिल्कुल ठंडे पड़ जाते है और चेष्टा करने पर भी गर्म नहीं होते। ऐसी दशा में पैरों पर गर्म पानी से भरा बोतल रखनी चाहिये। इससे निद्रा भी आयेगी। जो लोग ८—९ घंटे सोते हैं, वह यदि उपवास काल में ३—४ घण्टे तक ही सो लें तो वह पर्याप्त है। जल पीना उपवास साधक के लिये बड़ा लाभ कारी है। मुँह का स्वाद बिगड़ जाने पर शीतल जल में नींबू का रस मिलाकर पीना चाहिये।

उपवास काल में दुर्बलता की परवाह नहीं करनी चाहिये और धीरे धीरे टहलना जारी रखना चाहिये। इससे शारीरिक शक्ति जाग्रत रहती है, यदि परिश्रम न किया जायेगा तो शरीर के अधिक दुर्बल होने का भय होता है, किसी अत्यन्त दुबल और मूर्छा रोग के रोगी को उपवास न करना चाहिये।

उपवास की समाप्ति पर विशेष सावधान रहने की आवश्यकता है। क्योंकि उस समय बहुत कुछ खाने के लिये प्रबल इच्छायें जाग्रत होती हैं। उपवास के कारण शरीर अति कोमल हो जाता है। उपवास को किसी भी मौसमी फल का रस ले कर तोड़ सकते हैं। एक दम बहुत सा रस पीना भी हानिकारक है। जो खट्टे रस वाले फल हो उनको खाना चाहिए। और एक सप्ताह पीछे अपना साधारण भोजन धीरे धीरे लेना आरम्भ करना चाहिये। यदि इन दिनों कब्ज़ रहे तो एनिमा लेकर पेट साफ करना चाहिये। अंगुर और सन्तरे का रस उपवास छोड़ने के समय सबसे उत्तम पेय है। उपवास तोड़ने पर ३—४ सप्ताह तक भोजन हल्का ही लेना चाहिए।

## किन रोगों में उपवास लेना चाहिए

(१) कब्ज़ियत के रोगों में
(२) शरीर के पीला पड़ने पर
(३) ज्वर के प्रतीत होने
(४) बद हज़मी
(५) सिर दर्द
(६) वाथ का दर्द
(७) जोड़ों में दर्द
(८) नेचैनी और आलस्य
(९) चिन्ता और दुख की दशा में

## उपवास के नियम

(१) उपवास काल में अधिक विश्राम करना चाहिये।

(२) मतली हो तो नमक या नींबू का रस मिला कर पानी लेना चाहिये।

(३) पानी को उबाल कर ठंडा कर लेना चाहिये।

(४) प्रतिदिन गर्म पानी से शरीर को साफ़ करना चाहिये।

(५) एनिमा द्वारा रोज़ाना पेट को साफ़ रखना चाहिये।

(६) जहाँ तक हो सके, खुली हवा में निवास किया जाये।

(७) धूपके समय धूपमें बैठना भी उतना ही लाभ कारी है, जितना स्नान करना

उपवास किसी भी उद्देश्य से करें, चाहे स्वास्थ्य लाभ के लिए अथवा-व्रत के विचार से पर उपवास के समय में साधक को प्रभु चिंतन अवश्य करना चाहिये।

अमेरिका के प्रसिद्ध डाक्टर बरनार मैकफेडेन एक लम्बे समय तक निमोनिया के कारण रोगी पड़े रहे इस बिच में उनको अन्य कई छोटे छोटे रोगों ने भी घेर लिया, तब उन्होंने अपने लिए उपवास चिकित्सा का निश्चय किया, उससे उन्हें आशातीत लाभ प्राप्त हुआ। उस दिन से उन्होंने अपने समस्त जोवन में किसी भी रोग के लिये किसी अन्य चिकित्सा विधि का प्रयोग नहीं किया। उपवास चिकित्सा के विषय में उन्होंने अनुभव सिद्ध बातों को इस भ्रान्त वर्णन किया है।

मैंने जब समस्त प्रकार से अपने रोगों को अनेक प्रकार चिकित्साओं के करने पर भी स्वस्थ होते न देखा तो अपने एक मित्र की सम्मति से उपवास करना आरम्भ कर दिया, शुरु के चार दिन में मैं एक आध सेब या अन्य कोई फल ले लिया करता था, फिर उन्हें भी छोड़ कर एक सप्ताह तक केवल जलाहार करने लगा। प्रथम दिन ही तोलने पर मै न देखा मेरा वज़न दो सेर घटा है, दुसरे दिन १ सेर—इस प्रकार ६ दिन में मेरा वजन ८। सेर कम हो गया, और सातवें दिन से मेरा वज़न प्रतिदिन आध सेर कम होता गया। परन्तु अब मुझे कुछ हानि नहीं दिखाई देती। प्रारम्भ में कुछ शिथीलता आने लगी थी। पर मैं जब एक मील या १॥ मील चल लेता तो थोड़ी देर तक विश्राम करने पर मुझे अपने में एक नवीनता प्रतीत होने लगती थी। मेरा मस्तिष्क प्रति दिन स्वच्छ होता गया उपवास के चौथे दिन मुझे एक बार कुछ खाने की इच्छा हुई। तब मैंने बड़े साहस से अपने को रोका था और मैंने अपने मन को उधर से रोक कर व्यायाम की ओर लगा लिया। मेरे शरीर में उस समय आश्चर्य जनक बल आया। मैंने सबसे प्रथम ५० पौंड के डंबल को उठाया, फिर ६०—७० और फिर १०० पौंड के डंबल को उठा लिया।

जैसा कि मैं ऊपर कह चुका हूं, हमारे बहुत से रोगों का कारण हमारे शरीर में दूषिक पदार्थों का एकत्र हो जाना है। इस दूषित पदार्थों से शरीर को शुद्ध करके ही स्वास्थ्य की प्राप्ति हो सकती है यह कार्य उपवास द्वारा ही पूरा किया जा सकता है।

मैंने उपवास के विषय में कुछ संक्षेप से यहाँ वर्णन किया है, इस सार गर्भित विषय पर अनेकों उदाहरण, घटनायें और अनुभव तथा पुस्तकों के उद्धर्ण रखे जा सकते हैं, अपने लोक प्रिय विश्व बन्धु वर्तमान युग के नेता स्वर्गीय महात्मा गाँधीजो के जीवन में अनेकों उपवासो का जो समय उपस्थित हुआ है वह हमारे सामने है। यद्यपि वह उपवास स्वास्थ के हेतु न किये थे, परन्तु उनका प्रतिफल तो स्वास्थ्य वृद्धि ही हुआ, जब जब भी उन्होंने देश संघर्ष की बलि वेदो पर अपने प्राणन्यौ छावर करने की धारणा की तन तन ही उन्होंने उपवास करने की घोषणा को, उपवासो में उन्होंने बड़ी सफलता लाभ की।

अनेकों रोगियों ने उपवास चिकित्सा से लाभ प्राप्त किया हैं मै इस समय उसका वर्णन किसी आगामी लेख के लिये छोड़ता हुं, क्योंकि लेख तो पहिले ही काफी लम्बा हो गया है, इस लेख को तो मैं केवल इन शब्दों के साथ समाप्त कर रहा हूं, कि इस लेख को पढ़ने से जिनको इस विषय में रुचि होगी और वह प्रगट करेंगे तो इस संबन्ध में और अधिक प्रकाश डालने की चेष्टा करुँगा। केवल मात्र उपवास विषय पर ही नहीं। प्राकृतिक चिकित्सा के सर्वांगों पर ही प्रकाश डाला जा रहा है, क्योंकि यदि पाठकों के लिये सामग्री किंकर मात्र भीहितकर सिद्ध हुई तो अधिक से अधिक सेवा की जा सकती है।

---

[इस स्तम्भ के नीचे केवल स्त्रियों के प्रश्नों के उत्तर राजबहिन जी द्वारा दिये जाने का प्रबन्ध किया गया है। एक समय में केवल एक ही प्रश्न भेजने का कष्ट करें।—सं०]

प्र०—जब मेरे पिछला बच्चा हुआ। उसके बाद जब से मासिक आरम्भ हुआ वह ठीक नहीं होता। विवाह से पहिले भी शिकायत रहती थी।

—सुशील आर्य, जम्मू

उ०—यह देश का दुर्भाग्य है कि आज भी हमारे स्त्री समाज में बड़ी अज्ञानता है। मासिक काल में स्वच्छता की ओर कोई ध्यान नहीं दिया जाता। हर प्रकार के मैले कुचैले कपड़ों का प्रयोग करना हमारी साधारण आदत बन गई है। विवाह होने के बाद बहुत सी बहिनें तो बच्चा पैदा करने की मशीन बन जाती हैं। ८ वर्ष शादी को हुये और तुम ५ बच्चों की मां बन चुकी हो। ऐसी अवस्था में तुम्हारा स्वास्थ्य क्या रह सकता है? थोड़ा काम करने से थक जाना, दिल का धड़कन, शरीर का पीलापन इसका कारण बताने की आवश्यकता नहीं। अब आपको करना क्या है? जिससे कि आपका स्वास्थ्य सुधर जावे।

आने वाले ८--१० वर्ष तक और सन्तान पैदा करने की चेष्टा न करें। अपने भोजन में सुधार करें। आपका भोजन ठीक नहीं। इसे खाकर आप स्वस्थ रह ही नहीं सकतीं। चाय का सेवन बन्द कर दें। चाट और मिर्च का शौक आपकी सन्तान के स्वास्थ्य को भी चौपट कर देगा। नाश्ते में आप सेब या अंगूर के साथ दूध लें। दोपहर के खाने में कच्ची तरकारी पर्याप्त मात्रा में लें, दाल कभी कभी लें। दूध और मट्ठा रोज़ लें। तरकारी पकाते समय उबालना और भूनना छोड़ दीजिये। दो या इससे अधिक तरकारियों को लेकर उबालिये और निचोड़कर रस निकाल लीजिये। यह रस खाने से पहिले लें। आपके शरीर में जो लवण पदार्थों की कमी हो गई है इससे पूरी हो जायेगी। यदि आप प्रतिदिन प्रातः घूमने का समय नहीं निकाल सकतीं तो भी उस समय तक जब तक कि स्वास्थ्य सँभल न जावे, अवश्य ही सुबह की सैर लें।

दर्द से छुटकारा पाने के लिये जिस दिन मासिक धर्म आरम्भ हो आप उपवास करें और हल्का गरम पानी पीवें, यह उपवास २४ या १२ घन्टे का होना चाहिये।

नियमपूर्वक रहने, उचित भोजन करने से कुछ महीनों ही में आपका स्वास्थ्य उन्नत होने लगेगा और मासिक काल की पीड़ा भी जाती रहेगी।

# प्रोस्टेट ग्रन्थि की सूजन

डाक्टर खुशीराम दिलकश, एम० एस० बी०, एन० डी०

मध्यावस्था और उसके बाद बहुधा प्रोस्टेट ग्रन्थियां पुरुषों में ऐसी व्याधियां उत्पन्न कर देती हैं जो अधिकतर ऐसी दशा को पहुंच जाती हैं कि उनके लिये शल्यविद्या (चीर फाड़) की शरण लेनी पड़ती है। ३० वर्ष या इससे अधिक आयु के पुरुषों को जब मूत्र संबन्धी कष्ट होने लगते हैं तो यही समझा जाता है कि प्रोस्टेट ग्रन्थियों में कोई विकार पैदा हो गया है। यह ज़रुरी नहीं, अकसर गुर्दे इसके लिये उत्तरदायी होते हैं। यदि दवाओं के झमेले में न पड़कर रोगी अपने भोजन का सुधार कर लें तो यह रोग शीघ्र ही शान्त हो जाता है। प्रोस्टेट ग्रन्थियों की बीमारियाँ ५० वर्ष की आयु के बाद ही प्रारम्भ होती हैं। इस प्रकार इस रोग से व्यर्थ ही घबराना न चाहिये। एक लम्बा समय हर व्यक्ति के सामने रहता है जब कि वह अपने आपको इस रोग से सुरक्षित रहने की तैय्यारी कर सकता है, प्रकृति ऐसे कष्टों के आरम्भ होने से बहुत पहिले हमें चेतावनी देती है। तन्तुओं में परिवर्तन एक दम ही उपस्थित नहीं हो जाते। आधुनिक विज्ञान भी आज इस बात से इन्कार करने का साहस नहीं रखता कि प्राकृतिक चिकित्सा रोगों की रोक थाम का एक मात्र सर्वोत्तम साधन है। अनुभव से यह बात सिद्ध हो चुकी है कि प्रोस्टेट ग्रन्थियों जन्य रोगों में प्राकृतिक चिकित्सा को आश्चर्य-जनक सफलता मिलती है। रोग के पुराना हो जाने पर भी इस चिकित्सा प्रणाली द्वारा बहुत अच्छे परिणाम मिलते हैं।

जननेन्द्रिय संस्थान ही में प्रोस्टेट ग्रन्थि एक छोटे अखरोट के बराबर शंक्वाकार अंग है जो मूत्राशय के नीचे और मलाशय के सामने स्थित है। इस लिए इसका निरीक्षण मलाशय द्वारा आसानी से किया जा सकता है। मूत्राशय के नीचे ही होने के कारण यदि इसमें कोई विकार उत्पन्न होता है तो मूत्र संबन्धी कष्टों का सामना करना पड़ जाता है जैसे कि ग्रन्थि का बढ़ना तथा कड़ा होना।

कारण :—

जननेन्द्रियों का अधिक भोग इस रोग का एक प्रमुख कारण है। सुज़ाक जो ऐसी ही ग़लतियों का परिणाम होता है, इस रोग के लिए ज़िम्मेदार होता है। यद्यपि साईकल या घोड़े की सवारी प्रोस्टेट ग्रन्थियों में सूजन पैदा कर सकती है परन्तु इसका वास्तविक कारण वह विष है जो दूषित पदार्थों के एकत्र होने के कारण शरीर में पैदा होता है और मूत्राशय में अपना स्थान बना लेता है। कब्ज़ तथा मलद्वार में क्षोभ के फल स्वरुप भी प्रोस्टेट ग्रन्थियों में सूजन या प्रदाह की सृष्टि होती है।

लक्षण :—

रोग की तीव्र अवस्था में प्रदाह, दर्द, जलन, सुर्खी, सूजन, ज्वर और पेशाब में कमी हो जाती है और मूत्राशय की स्वाभाविक क्रिया या वृति में परिवर्तन आ जाता है ऐसी दशा में रोग का इलाज बड़ा ही आसान होता है। रोगी को गरम पानी के टब में बिठावें (कटिस्नान) और उसे उपवास देवें। उपवास दो से चार दिन का काफी रहता है तत्पश्चात कुछ दिनों तक यानी जब तक कि दशा सुधर न जावे केवल फलों के रस पर रखें। टमाटर, मूली, खीरा और गाजर का रस विशेष गुणकारी सिद्ध होता है। स्थानीय तौर पर भाप स्नान देकर घर्षन मेहन ६५° या कटिस्नान ९० डिग्री (फारनहाइट) देना हितकर रहता है। इसके अतिरिक्त गरम और ठन्डी पट्टी का प्रयोग करना चाहिये।

रोग की जीर्ण अवस्था में रोगी को पेशाब के लिए बार बार उठना पड़ता है। पेशाब रुक-रुक कर क़तरा-क़तरा होता है और हाजत बनी ही रहती है। मूत्राशय हर समय भरा ही जान पड़ता है। रोगी पेशाब करने बैठता है तो पेशाब को निकलने में देरी होती है। ग्रन्थि जितनी अधिक सूजी रहती है उतना ही कष्ट भी अधिक होता है। कभी कभी पेशाब एक दम रुक जाता है। ऐसी दशा में गरम पानी का एनिमा देकर ठन्डे जल से एनिमा देना चाहिए और तत्पश्चात रोगी को गरम पानी के टब में बैठना चाहिए यदि ऐसा करने पर भी पेशाब न उतरे तो सिलाई की सहायता लेनी होगी।

## खतरे की घंन्टी

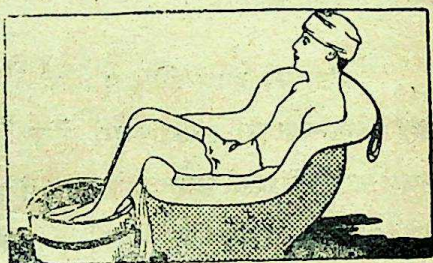
रोग की जीर्ण अवस्था में विशेष रुप से जब कि 'सुज़ाक' का हाथ रहता है कभी कभी चीर फाड़ (शल्य विद्या) का सहारा लेना पड़ता है। अभी तक का अनुभव यही है कि ग्रन्थि को निकाल देने से भले ही कष्ट जाता रहे परन्तु शरीर तथा मानसिक अवस्था पर इसका बड़ा गहरा प्रभाव पड़ता है। इसलिए निराश हो शल्य-विद्या का सहारा लेने से पहिले यह अत्यावश्यक है कि 'प्राकृतिक चिकित्सा' को कर लेने के बाद ही यदि ज़रुरत हो तो चीर फाड़ की जावे। जीर्ण अवस्था में भी प्राकृतिक चिकित्सा से लाभ होता देखा गया है। शरीर का कोई भी अंग जहाँ तक हम चाकू और छुरी से उसकी रक्षा कर सकते हैं, उसे शरीर से अलग होने से बचाने की भरसक कोशिश करनी चाहिए। ऐसी बढ़ी हुई दशा में पूर्ण आराम का विश्वास तो नहीं दिलाया जा सकता, हाँ, इतना लाभ हो जाता है कि रोगी यदि परहेज़ से चलता

रहे तो उसे कोई विशेष कष्ट न हो और यदि कभी ऐसा हो भी जाये तो साधारण प्राकृतिक उपचार से जल्द ठीक हो जाता है।

## उपचार

रोग की बढ़ी हुई अवस्था में घर पर ही रह कर इलाज करने की चेष्टा रखना भूल है। ऐसे रोगी को किसी प्राकृतिक चिकित्सालय में जा कर रहना चाहिए—जहाँ पर की उपचार की हर प्रतिक्रिया को भलीभान्ति देखा और समझा जा सके।

शुरु में गरम और ठन्डे गुस्लों (सिटज़बाथ) का प्रयोग किया जावे। सात दिन बाद केवल गरम स्नान ही लिए जावे। तीसरे सप्ताह में पानी का तापमान कम करते हुए ८०° तक ले जावें। चौथे सप्ताह में पानी का तापमान लगभग ७० डिग्री तक ले जावें। यहाँ पहुंच कर रोगी को लाभ होना आरम्भ हो जायेगा।

सिटज् बाथ
टब में गरम पानी, सिर पर गीली पट्टी और पैर भी गरम पानी में हैं

रोगी को धैर्य से काम जारी रखना चाहिए। पाँचवें सप्ताह में स्नान के अतिरिक्त पेड़ू तथा स्थानीय गीली पट्टी का प्रयोग आरम्भ कर देना चाहिए। खाद का एक मोटा लगभग ७—८ इंच चौड़ा कपड़ा लेकर पानी में भिगोने के बाद निचोड़ कर पेड़ के इर्दगिर्द लपेटें और एक दूसरा टुकड़ा लगभग ३ इंच चौड़ा इसी प्रकार पानी में से निचोड़ कर पेड़ू के निचले भाग से लेकर जांघों में से गुज़ार कर पिछली ओर पेड़ू वाली पट्टी के साथ दबा दें, बिल्कुल इसी प्रकार जिस तरह कि लंगोट बान्धा जाता है। इसके ऊपर एक सूखा फलालेन का टुकड़ा लपेट दे। इस पट्टी को ३ घण्टा तक रखें।

भोजन के सम्बन्ध में थोड़ा भी असावधान न रहना चाहिये। अधिक खट्टे फल भी न खाने चाहिये। मट्ठा, फलों तथा तरकारियाँ के रस विशेष रूप से गुणकारी हैं। जैसे ही रोगी को कुछ आराम मालुम हो, उसे कुछ दिन दुग्ध कल्प ले लेना चाहिये। दुग्ध कल्प न ले सकें तो मट्ठा का कल्प कर दें।

---

[इस स्तम्भ में पाठकों के प्रश्नों के उत्तर बिना किसी शुल्क के दिये जाते हैं। प्रश्न पूछने वाले एक बार में केवल एक ही प्रश्न पूछने की कृपा करें। प्रश्नकर्ता यदि चाहें तो उनका नाम प्रकाशित नहीं किया जायगा—सं०।

प्र०—मेरा शरीर फूला हुआ तथा मोटा है कद छोटा है।

—बी० सी० भार्गव, औरैय्या

उ०—प्राकृतिक जीवन का जनवरी ४९ का अंक मूल्य डाकव्यय सहित १।।) मनीआर्डर द्वारा भेजकर प्राकृतिक जीवन कार्यालय, लखनऊ से मँगाकर पढ़िये।

प्र०—दाहिने पैर के घुटने में तीन महीनों से सूजन है। प्राकृतिक उपाय बताने की कृपा करें।

— लक्ष्मीनारायन, फतेहपुर

उ०—हल्का उपवास २ से ४ दिन लेने के बाद कुछ दिन केवल फल और तरकारी पर निर्वाह करें। घुटने पर भाप देकर गीली पट्टी बांधें। खादी का टुकड़ा ४-६ परत लेकर पानी में से निचोड़कर घुटने पर रखें उसके ऊपर ऊनी कपड़ा रखकर बाँध दें। यह पट्टी ३ से ४ घन्टे तक बाँधें बहुत जल्द लाभ होगा।

प्र०—५-६ वर्षों से कान का बहना बन्द नहीं हो रहा, इलाज बताने की कृपा करें।

—गिरधारी लाल, छिन्दवाड़ा

उ०—भोजन सादा खावें। निमक और चीनी का प्रयोग न करें। कान में सूर्य तप्त सब्ज़ तेल डालें। सब्ज़ बोतल में तिल्ली या सरसों का तेल डालकर ४० दिन धूप में रखें। शाम को उठाकर अन्दर रख लिया करें।

प्र०—पेट कड़ा और हाज़मा खराब रहता है। पेशाब कड़वे तेल की तरह आता है।

—मुहम्मद मंसूर, बरगंडा

उ०—यदि आप इस पुराने रोग से छुटकारा चाहते हैं तो पहले २ दिन नींबू के रस और पारी पर रहें। दो दिन मौसम्बी के रस और दो दिन फलों पर फिर केवल फल और तरकारियों पर ७ दिन निर्वाह करें और धीरे धीरे साधारण भोजन पर आ जावें। तली हुई चीजें, मसाले मिर्च, चीनी आदि न खावें।

प्र०—दो वर्ष पूर्व गर्मी हुई और इस समय जांघों में 'गोदी' से परेशान हूं। किसी प्रकार किसी इलाज से ठीक हो ही नहीं रहा। क्या करूं ?

—जागेश्वरी प्रसाद, इलाहाबाद

उ०—गोदी पर हर दो घन्टे बाद भाप देकर मिट्टी की पट्टी २ घन्टे तक बांधें। चिकनी मिट्टी आटे की तरह गूँधें। टिकिया बनाकर गोदी पर रखें और इस पर गरम कपड़ा रखकर बांध दें। भोजन में केवल फल और सब्जियों का प्रयोग करें।

प्र०—मानसिक शक्ति की वृद्धि के लिये तथा कब्ज से छुटकारा पाने का उपाय लिखें।

उ०—मानसिक शक्ति की वृद्धि की बात तो बाद में होगी, पहिले आप कब्ज़ से पिन्ड छुड़ावें। कब्ज़ का इलाज है, व्यायाम, सैर नाश्ते में मौसमी फल और दोपहर के खाने में रोटी सब्जी, इस प्रकार शाम को। खाने के समय कच्ची तरकारियां भी खावें। जल्दी सो जावें और प्रात: जल्दी ही उठ बैठें। इस प्रकार संयम से रहें तो कब्ज़ा भी जायेगा और आरोग्य भी प्राप्त होगा।

प्र०—पेशाब में एक श्वेत पदार्थ तथा कब्ज़ा रहने पर जोर देने से शायद वीर्य-पात होता है। किसी इलाज से लाभ नहीं हुआ। क्या करूं ?—हीरालाल, मैनपुरी

उ०—इस रोग का इलाज दवायें नहीं, आपका भोजन सुधार है। दवाओं से यह रोग और बढ़ेगा। जैसा कि ऊपर सुझाव दिये हैं अपने भोजन में फल और तर-कारियों को अधिक स्थान देवें। पेडू पर मिट्टी की पट्टी बांधें और कटिस्नान लेकर प्रात: सैर करने अवश्य जावें। तकियेदार टब में पानी डालें। पाओं बाहर रखकर इस प्रकार लेटकर बैठें कि पानी नाभी तक आये। अब धीरे धीरे तौलिये से पेट के निचले भाग को इधर से उधर मलें। ५ से १५ मिनट।

प्र०—सूर्य तप्त तेल कैसे बनाते हैं ? —यगदेव, अम्बाला

उ०—तरकीब ऊपर बताई गई है।

प्र०—सिर के बाल तेज़ी से झड़ रहे हैं। झड़ना रुक जावे और बाल दुबारा निकल आवें, इसकी विधि लिखें। —बनवारी लाल मोदी, राँची

उ०—सूर्यतप्त गहरा नीला तेल प्राकृतिक जीवन कार्यालय से ५।) भेजकर मंगाकर ३-४ महीने सिर में लगावें।

प्र०—मुझे बार बार जुकाम और इसके साथ ज्वर होता है। छुटकारा पाने का उपाय लिखें। —बलबीर सिंह, एटा

उ०—बार बार जुकाम होने के अर्थ हैं आपका शरीर दूषित पदार्थों से लदा हुआ है। अपने भोजन में दाल, चावल, चीनी, मसाले, तेल आदि निकाल दें। रोटी भी कम लें। सब्ज़ी अधिक लें। पेट साफ हो, इसका ध्यान रखें। आप धीरे धीरे ठीक हो जायेंगे।

# प्राकृतिक चिकित्सा सम्बन्धी श्रेष्ठ और उपयोगी पुस्तकें पढ़िये !

जो पुस्तक पसन्द न हो वापिस भेज कर दाम मंगवा लीजिये ।

(१) **हमारा भोजन**—डाक्टर दिलकश जी की यह पुस्तक हिन्दी में भोजन सम्बन्धी साहित्य की बेजोड़ निधि है । चौथा संशोधित तथा परिवर्धित संस्करण मंगाइये और लाभ उठाइये—मूल्य ३॥) डाकव्यय ॥)

(२) **प्राकृतिक चिकित्सा**—डाक्टर दिलकश जी ने यह पुस्तक लिखकर हिन्दी भाषा भाषी जनता का बड़ा उपकार किया है । इसमें प्राकृतिक चिकित्सा के सिद्धान्तों, निदान और उपचार की व्याख्या के साथ ही रोगों के इलाज के सम्बन्ध में विश्वासनीय सुझाव दिये गये हैं—मूल्य ३॥) डाकव्यय ॥)

(३) **रंगीन रश्मि चिकित्सा**—इसमें प्रकाश तथा विभिन्न रंगों के प्रयोग से रोगों की चिकित्सा की व्याख्या की गई है—मूल्य ॥-) डाकव्यय ।=)

(४) **योगासन तालिका**—११ मुख्य योगासनों के चित्र देकर आसन करने की विधि एवं लाभ बताये गये हैं । सुन्दर आर्ट पेपर पर छपा हुआ चार्ट ॥-) का टिकट भेजने पर भेजा जा सकता है । वी०पी नहीं की जायगी ।

(५) **प्राकृतिक जीवन की सन ५१, ५२ तथा ५३ की फाइलें ।**
मूल्य ४॥) प्रति फाइल, डाकव्यय ॥।)

(६) **दवाओं से बचो**—ले० श्री गंगाप्रसाद गौड़, 'नाहर' मू० १) डाकव्यय ॥)

(७) **दुग्ध विज्ञान**—ले० श्री गंगाप्रसाद गौड़, 'नाहर' मू० १।) डाकव्यय ॥)

(८) **डाक्टर नींबू**—ले० श्री गंगाप्रसाद गौड़, 'नाहर' मू० ।) डाकव्यय ।=)

(९) **उपवास विज्ञान**—ले० श्री गंगाप्रसाद गौड़, 'नाहर' —मूल्य ॥।)

श्री अवध बिहारी लाल बानप्रस्थी द्वारा लिखित पुस्तकें

(१०) **प्राकृतिक उपायों से स्वास्थ्य**— मूल्य २॥) डाकव्यय ॥=)

(११) **चिन्ता रहित जीवन**— मूल्य १।) डाकव्यय ॥)

(१२) **प्राकृतिक चिकित्सा का चमत्कार**— मूल्य ॥) डाकव्यय ।≡)

Good Eyes Without Glasses BY Dr. K. M. Agarwal Rs. 4

**नोट :—"सभी पुस्तकें एक साथ मँगाने पर डाकव्यय नहीं लिया जायगा" ।**

**व्यवस्थापक:—'प्राकृतिक जीवन' कार्यालय, डालीगंज, लखनऊ ।**

डा० के० आर० दिलकश द्वारा कीर्ति प्रेस, लखनऊ में मुद्रित—और

प्राकृतिक जीवन कार्यालय डालीगंज, लखनऊ से प्रकाशित।

# अक्तूबर १९५४

## इस अंक के लेख



सम्पादक :—डाक्टर खुशीराम दिलकश, एम० एस० बी, एन० डी०

## ❀ विशेष सूचना ❀

# गान्धी स्मारक निधि

की ओर से हरिजनों को मुफ्त चिकित्सा देने का प्रबन्ध आरोग्य-निकेतन लखनऊ में किया गया है इसके लिए १० स्थान निश्चित हैं। इलाज और निवास का कोई खर्चा नहीं लिया जाता।—संचालक।

## ❀ महिला प्राकृतिक चिकित्सालय ❀

देश में इस समय तक कोई ऐसी संस्था न थी जहाँ स्त्रियों को प्राकृतिक साधनों द्वारा इलाज की सुविधायें प्राप्त हो सकतीं। महिला प्राकृतिक चिकित्सालय की स्थापना से देश की यह बहुत बड़ी माँग पूरी हो जाती है। इस चिकित्सालय में स्त्रियों के सभी साधारण, जीर्ण तथा गुप्त रोगों की चिकित्सा प्राकृतिक चिकित्सा प्रणाली के आधार पर महिला डाक्टर द्वारा की जाती है। रोगिणियों के ठहरने तथा भोजन का प्रबन्ध है।

डाक्टर राजकुमारी. बी०एन०एस०, एन-डी० (गोल्ड मैडलिस्ट)
संचालिका :—महिला प्राकृतिक चिकित्सालय, आरोग्य-निकेतन मार्ग,
डालीगंज, लखनऊ।

## ❀ आवश्यकता है ❀

ऐसे उत्साही युवकों तथा युवतियों की हर प्रान्त में ज़रूरत है जो 'प्राकृतिक जीवन' तथा हमारी पुस्तकों की बिक्री कर सकें। इस बिक्री पर उन्हें वेतन कमीशन तथा यात्रा खर्च दिया जायेगा, आवेदन-पत्र नीचे दिये पते पर =) के टिकट के साथ भेजें।

—मैनेजर प्राकृतिक जीवन कार्यालय. डालीगंज, लखनऊ।

## ❀ प्राकृतिक जीवन का चन्दा ❀

| एक वर्ष का | दो वर्ष का | पाँच वर्ष का |
|---|---|---|
| ४) | ७) | १५) |

प्राकृतिक जीवन कार्यालय, डालीगंज, लखनऊ।

डा० के० आर० दिलकश द्वारा कीर्ति प्रेस, लखनऊ में मुद्रित—और
प्राकृतिक जीवन कार्यालय, डालीगंज, लखनऊ से प्रकाशित।

शारीरिक व मानसिक स्वास्थ्य-सम्बन्धी मासिक पत्र

वर्ष ७ अंक ४ | अक्तूबर १९५४ | वार्षिक मूल्य ४) एक प्रति ।=)

## अब तो चेतें

२ अक्तूबर को सारे देश में गान्धी जी का जन्म-दिवस समारोहपूर्वक मनाया जायगा। 'प्राकृतिक जीवन' परिवार की ओर से हम भी उस पुण्यात्मा के प्रति अपनी श्रद्धांजलि अर्पित करते हैं और ईश्वर से प्रार्थना करते हैं कि वह हमें सत्पथ पर दृढ़ रहने और गान्धी जी के प्रिय काय को आगे बढ़ाने की शक्ति प्रदान करे।

जब तक गान्धी जा जीवित रहे, उन्होंने अपने जन्म दिवस को रचनात्मक कार्यों के अनुष्ठान के रूप में मनाने पर बल दिया। उनके न रहने पर भी, उनके कुछ तथाकथित अनुगामियों द्वारा उस लकीर को पीटने का स्वांग किया जायगा। परन्तु अब यह स्पष्ट हो चुका है कि उनके जीवन-काल में जिन लोगों ने रचनात्मक कार्यों सत्य तथा अहिंसा आदि के प्रति भक्ति दिखाई थी और आजीवन उसको अडिग रखने की शपथें खायी थीं, उनमें से अधिकांश इस समय मार्ग-च्युत हो चुके हैं और उनके इस बदले रुख पर देश की जनता को आश्चर्य तथा क्षोभ है। गान्धी जी की आत्मा स्वर्ग में उनके इस पतन पर आँसू ही बहाती होगी।

बापू की कई रचनात्मक प्रवृत्तियों में से एक प्राकृतिक चिकित्सा भी थी जिसे वे 'जीवन की एक कला' के नाम से पुकारते थे। आज उनके उत्तराधिकारियों द्वारा इस चिकित्सा पद्धति की जो उपेक्षा, जो छीछालेदर हो रही है, उसके विषय में कुछ न कहना ही अच्छा है। फिर भी, जब अन्य चिकित्सा-पद्धतियों के साथ पटरानी का सा व्यवहार होते और प्राकृतिक चिकित्सा-पद्धति के साथ बाँदी का सा भी व्यवहार न होते दीख पड़ता है, तब स्वभावतः कुछ कहे बिना भी नहीं रहा जाता।

आज यूरोपीय देशों में, जहाँ की अलापैथिक दवाओं से हिन्दुस्तान के बाज़ार पट रहे हैं, प्राकृतिक चिकित्सा बड़ी तीव्र गति से अपना प्रभाव बढ़ाती जा रही है, परन्तु अपने देश में इसको अवैज्ञानिक, 'क्वैकरी' आदि कहकर इसको खिल्ली उड़ाई जाती है। ऐसे लोगों की भी कमी नहीं जो चाहते हैं कि अलोपैथी को छोड़कर अन्य सब चिकित्सा-पद्धतियों के चलन, विकास और प्रसार पर कानून बनाकर प्रतिबन्ध लगा दिये जांय। और दुर्भाग्य से केन्द्र और राज्य सरकारों के कतिपय मन्त्रियों तक के ऐसे विचार हैं।

एक ओर तो भारत के ७ लाख गावों और उनमें बसने वाली ९० प्रतिशत जनसंख्या के हित की बातें की जाती हैं, और दूसरी ओर ऐसी चिकित्सा-पद्धति की वकालत की जाती है जिसे कठिनता से देश की १० प्रतिशत जनसंख्या भी, उसके खर्चीलेपन के कारण, अपनाने में असमर्थ है। आज अलोपैथिक दवाइयों के आयात में जो करोड़ों रुपये विदेशी एजेन्टों की जेब में हम झोंक रहे हैं, वह देश के आर्थिक साधनों पर एक बड़ा बोझ साबित हो रहा है। इसलिये यदि और किसी दृष्टिकोण से नहीं तो कम से कम इस राष्ट्रीय अर्थ दोहन को दृष्टि में रखते हुये सरकार को अपनी नीति पर पुनर्विचार करने की आवश्यकता है।

हम प्राकृतिक चिकित्सा का पक्ष-समर्थन किसी स्वार्थ और अलोपैथिक चिकित्सा का विरोध किसी द्वेष से नहीं कर रहे, बल्कि हमारा यह अमिट विश्वास है कि प्राकृतिक चिकित्सा ही एकमात्र वैज्ञानिक और मानव-प्रकृति से समत्व रखने वाली चिकित्सा-पद्धति है। हमारा शरीर पाँच भौतिक तत्वों—जल, मिट्टी, अग्नि, वायु और आकाश—तथा आत्मिक तत्व के समन्वय से बना है। इनमें विश्रृंखलता और असमन्वय ही रोग तथा मृत्यु का कारण होता है। रोगों की चिकित्सा में भी इन छः तत्वों का उपयोग ही प्रकृत तथा वैज्ञानिक है। गान्धी जी का 'राम' नाम आत्मिक तत्व का प्रतिनिधि था। इसीलिये वह कहते थे कि 'राम नाम सब रोगों की रामबाण औषधि है'। आज के अलोपैथिक डाक्टर गान्धी जी के इस कथन को अंध विश्वास कहकर उसका मज़ाक उड़ाते हैं, परन्तु काश, वे इसके अर्थगांभीर्य को समझ पाते।

प्राकृतिक चिकित्सा के प्रति अपनी आस्था के विषय में गान्धी जी ने एक स्थल पर कहा था—'मैं अपना समस्त जीवन इस चिकित्सा प्रणाली के प्रचार एवं प्रसार में लगाना चाहता था, पर राजनैतिक कार्यों में विशेष व्यस्त रहने के कारण मैं इस क्षेत्र में यथेष्ट सेवा नहीं कर सका।...मेरी १२५ वर्ष जीने की आकांक्षा है। इस शेष जीवन को मैं प्राकृतिक उपचार में लगाना चाहता हूं'। और अलोपैथिक चिकित्सा-प्रणाली के प्रति उनकी अनास्था इन शब्दों में व्यक्त हुई थी—'हमारी सभ्यता की परख

हमारे अस्पतालों की बढ़ती हुई संख्या से नहीं की जा सकती। आधुनिक उपचार प्रणाली तो एक काला जादू (ब्लेक मैज़िक) है और मनुष्य के हाथों में अत्याचार करने का एक साधनमात्र है। धर्म से विपरीत है'। गान्धी जी का हर कार्य भारत के करोड़ों गरीबों, ग्रामीणों को दृष्टि में रखकर होता था। जब कि आज के शासकों की दृष्टि अट्टालिकाओं पर पहले पड़ती है तब गान्धी जी की निगाह सबसे पहले झोपड़ियों पर पड़ती थी। उनके सभी फैसलों की एक ही कसौटी थी 'जिस चीज़ से हमारे देश के करोड़ों लोग फायदा नहीं उठा सकते, वह हमारे लिये भी हराम है'।

और आज यह कहने की आवश्यकता नहीं कि बड़ी-बड़ी योजनाओं और लाखों रुपये व्यय करने के पश्चात् भी अभी तक सरकार गावों के शतांश में भी अलोपैथिक चिकित्सा वाले अस्पताल खोलने में असमर्थ रही है। जहाँ अस्पताल खुले भी हैं, वहाँ यदि डाक्टर है तो दवा नहीं और दवा है तो डाक्टर नहीं। ग्रामीण जनता को सरकार के इस प्रयास से कोई लाभ नहीं पहुंच रहा।

आज आवश्यकता इस बात की है कि देशी चिकित्सा-पद्धतियों को जिनमें से प्राकृतिक चिकित्सा प्रमुख है, सरकार की ओर से संरक्षण, सुविधा और प्रोत्साहन मिले।

यहाँ हम दो शब्द 'गान्धी-स्मारक निधि के प्रबन्धकों से भी कहना चाहते हैं। कि देश के उन प्राकृतिक चिकित्सा-केन्द्रों को, जो व्यवस्थित रूप से संचालित किये जा रहे हैं तथा जहाँ उपयोगी कार्य हो रहे हैं, प्राकृतिक चिकित्सकों के प्रशिक्षण तथा प्राकृतिक चिकित्सा-सम्बन्धी अन्वेषणों के निमित्त आर्थिक सहायता दी जाय, ताकि इसके शीघ्र प्रसार-प्रचार तथा चिकित्सकों का एक 'कैडर' बनाने का कार्य आगे बढ़ सके। इस सम्बन्ध में गान्धी जी के उस अधूरे स्वप्न की याद दिला देना हम उचित समझते हैं, जिसका ज़िक्र हम सितम्बर १९४८ के 'प्राकृतिक जीवन' के अपने अग्रलेख में भी कर चुके हैं। गान्धी जी के ही शब्दों में 'जब से लोग मुझे जानने लगे, उसके बहुत पहले से ही मैं प्राकृतिक चिकित्सक था। मुझे लोग स्वप्नद्रष्टा कहते हैं। यह कुछ अंशों में ठीक भी है। मेरे कई स्वप्नों में से एक स्वप्न यह भी है कि एक 'प्राकृतिक चिकित्सा-विश्वविद्यालय' स्थापित किया जाय'।

क्या हम, सरकार, 'गान्धी-स्मारक-निधि', सर्व सेवा संघ तथा अन्य रचनात्मक कार्यकर्ताओं से यह आशा करें कि वे बापू के इस अधूरे स्वप्न को पूरा करके उनकी आत्मा को शान्ति पहुंचाने का प्रयास करेंगे? 'प्राकृतिक जीवन' और 'आरोग्य निकेतन' का सहयोग इस पुनीत कार्य में सदा प्राप्य रहेगा।

———

# सोयाबीन

[पाठकों की ओर से आये पत्रों में सोयाबीन के सम्बन्ध में जानकारी प्राप्त करने का आग्रह किया गया है। हम यह लेख उन्हीं के लिये दे रहे हैं।—सं०]

सोयाबीन को हमारे देश में खाने की प्रथा अभी नाममात्र ही है। देश के उन भागों में जहां इसे खाया जाता है, भटवांस के नाम से पुकारते हैं।

आज से १९ वर्ष पहिले राष्ट्रपिता ने 'हरिजन' पत्र में सोयाबीन के प्रयोग पर ज़ोर देते हुए लिखा था 'आश्रम में हम आजकल सोयाबीन का प्रयोग कर रहे हैं। सोयाबीन को कुछ घन्टे भिगोकर खूब अच्छी तरह पका लेते हैं। पानी छानकर उसमें इमली और नमक मिलाकर खाने पर यह बड़ा स्वादिष्ट बन जाता है प्रतिदिन प्रत्येक व्यक्ति को १ छटाँक से डेढ़ छटाँक तक सोयाबीन दिया जाता है'। सोयाबीन में विटामिन ए और बी पर्याप्त मात्रा में मिलते हैं। अंकुर निकल आने पर इसमें विटामिन सी भी मिल जाता है। सोयाबीन में उत्तम कोटि का प्रत्यामिन पाया जाता है। इस लिहाज़ से संसार का कोई भी खाद्यपदार्थ सोयाबीन का मुकाबला नहीं करता। खनिज लवणों और वसा की मात्रा के दृष्टिकोण से भी सोयाबीन अपना विशेष स्थान रखता है। सोयाबीन का प्रत्यामिन सरलता से पच जाता है। एक बड़ी विशेषता इसमें प्रत्यामिन की यह है कि यह क्षार प्रधान होता है, जब कि अन्य सभी प्रत्यामिन अम्ल प्रधान होते हैं। सोयाबीन का कार्बोज शर्करा प्रधान न होने के कारण मधुमेह के रोगियों को भी दिया जाता है।

सोयाबीन का तेल सभी वनस्पतियों के तेलों से उत्तम है और अपने में लिसिथिन और खाद्योज 'ए' रखने के कारण मक्खन से टक्कर लेता है सोयाबीन को भिगो दीजिये और फिर सिल पर पीसकर पानी मिलाकर घोल बना लीजिये। छान लीजिये। सोयाबीन का दूध तैयार है। इस दूध को जामन देकर दही बनाया जा सकता है। बिलोकर मक्खन निकाल लीजिये।

प्रत्यामिन की कमी को पूरा करने के लिए आज मांस, मछली के सेवन पर ज़ोर दिया जाता है। इस प्रकार के ग़लत और गन्दे विचार हमारे देश की संस्कृति को नष्ट करने वाले हैं। भोजन में असंतुलिता और प्रत्यामिन की कमी को सोयाबीन द्वारा दूर किया जा सकता है।

बच्चों को नाश्ते में सोयाबीन दीजिये। बच्चों के अंग प्रत्यंग का विकास देखकर आप आश्चर्य में पड़ जायेंगे। युवक और वयस्क सोयाबीन को खाकर शारीरिक और स्नायविक बल प्राप्त कर सकते हैं। वृद्धों के लिये सोयाबीन बुढ़ापे की लाठी है।

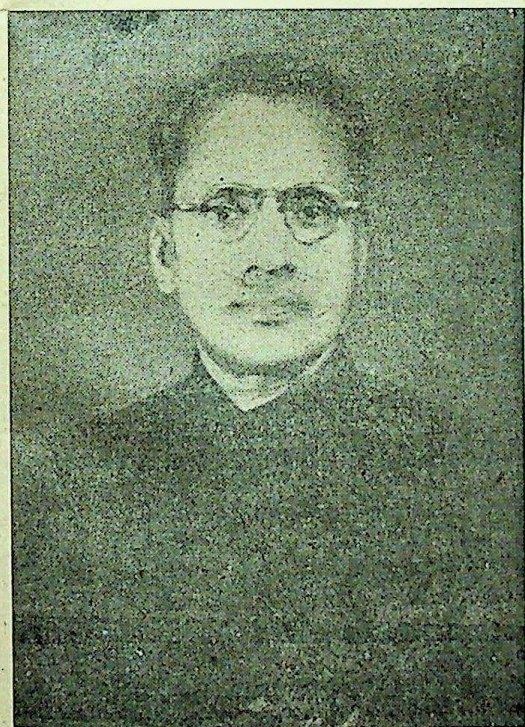
नोट—सोयाबीन 'आरोग्य निकेतन' डालीगंज से १) प्रति सेर के भाव से मिल सकता है पैकिंग और डाकव्यय अलग से लिया जाता है। २ सेर से अधिक किसी भी व्यक्ति को एक समय में नहीं दिया जावेगा। मूल्य पेशगी आना चाहिये।

# स्वास्थ्य के शत्रु

## यह नाशकारी चाय ! (३)

डा० गंगाप्रसाद गौड़, 'नाहर'

### चाय की आदत कैसे छूटे ?

चाय की आदत, या किसी भी बुरी लत को छोड़ने के लिये थोड़ा आत्मबल दरकार है, तथा मन और इन्द्रियों पर नियन्त्रण की ज़रूरत है, फिर तो किसी भी कुटेव के छूटने में देर न लगेगी। लेखक की मुलाक़ात ऐसे-ऐसे चाय पीने वालों से है जो यदि किसी दिन चाय न पियें तो उन्हें सिर दर्द, बदन में ऐंठन, क़ै आदि परेशानियां शुरू हो जाती हैं और वे बीमार होकर बिस्तर पर लेट जाते हैं। ऐसे मुरीद हो चुके हैं वे चाय के। उन बेचारों पर बड़ी तरस आती है। ऐसे लोग यदि अपनी तबियत पर थोड़ा-सा क़ाबू रखकर नीचे लिखी तरकीब को अपनायें तो इस चुड़ैल चाय से निजात मिलना कुछ मुश्किल नहीं :—

चाय का परिमाण और दौर धीरे-धीरे घटाते-घटाते बहुत कम कर दें। फिर चाय में दूध अधिक छोड़ने लगें तथा चाय और चीनी कम। इसके बाद एक समय चाय और दूसरे समय उसी तरह तुलसी की पत्तियों की चाय बनाकर लिया करें। फिर एक समय तुलसी की चाय और दूसरे समय गरम पानी में काग़ज़ी नींबू का रस डालकर अथवा गरम दूध पीवें। इसके बाद से दोनों समय गरम पानी में काग़ज़ी नींबू निचोड़ कर चाय की तरह

पीना आरम्भ कर दें, और जब चाय की तरफ़ से तबियत फिर जाय तो चाहे नींबू मिले गरम पानी का पीना भी छोड़ दें। इस तरह से चाय पीने की आदत आहिस्ता-आहिस्ता और आसानी से छोड़ी जा सकती है।

## चाय के भाई-बन्द

पहले लिखा जा चुका है कि चाय जैसे ५ और ज़हरीले पौधों को मनुष्यों ने अपने नशे के लिये चुन रखा है। उनमें से तीन का प्रचार अभी तक हमारे देश में नहीं हो सका है, परन्तु बाक़ी तीन—अर्थात् चाय, काफ़ी और कोको से भारतीय जन तो काफ़ी परिचित हैं। चाय के सम्बन्ध में तो लिखा ही जा रहा है, काफ़ी और कोको के बारे में भी थोड़ी जानकारी प्राप्त कर लेना अप्रासांगिक न होगा :—

**काफ़ी**—यह चाय से अधिक गरम होती है, अतः चाय से अधिक हानि-कारक है। इसका असर दिल और गुर्दों पर शीघ्र और अधिक पड़ता है, यहाँ तक कि साधारण मात्रा से अधिक पी लेने पर नाड़ी बहुत ज़ोर और शीघ्रता से चलने लगती है तथा मूत्राशय ढीला पड़कर पेशाब छोड़ने लगता है। इससे नींद हिरन हो जाती है और भयानक कोष्ठबद्धता धर दबाता है। काफ़ी में कैफ़ीन ज़हर अधिक होता है। एक प्याला काफ़ी में दो से चार ग्रेन तक कैफ़ीन ज़हर विद्यमान होता है। तीव्र काली काफ़ी में इससे भी अधिक कैफ़ीन ज़हर पाया जाता है। काफ़ी, चाय से कम उत्तेजक होता है।

**कोको**—यह चाय तथा काफ़ी से कम उत्तेजक होता है, और कम हानि-कारक भी। इसके सेवन से मज्जा तन्तुओं का क्षय अधिक नहीं होता और न अनिद्रा रोग ही घेरता है। फिर भी बहुत नहीं तो कुछ अवगुण तो इसमें हैं ही, इसलिये चाय और काफ़ी की तरह कोको भी त्याज्य है।

## चाय के व्यापक प्रचार का रहस्य

चाय में इतने अवगुण होते हुये भी दुनिया इसके पीछे क्यों दीवानी रहती है, इसका भी एक प्रबल कारण है। वह कारण है प्रचारकों द्वारा इसका धुआँधार प्रचार। विदेशियों का करोड़ों रूपया यहाँ चाय के व्यवसाय में लगा हुआ है। चाय के प्रचार के लिये भारत में 'दी इण्डियन टी मार्केट एक्सपैंशन बोर्ड' नाम की एक अलग संस्था ही स्थापित है, जिसका काम ही है चाय से परहेज़ करने वालों को चाय मुफ़्त पिलाकर लच्छेदार बातें सुनाकर, तथा ग्रामोफ़ोन के गाने आदि सुनाकर किसी तरह चाय पीने का आदी बनाना। और जब चाय उनके मुंह एक बार लग गई तो फिर नहीं छूटती है, चाय में नशा जो होता है। इस काम के लिये उपर्युक्त बोर्ड कितना पैसा ख़र्च

करती है, इसका भी एक उदाहरण लीजिये। सन् १९४० ई० में बोर्ड ने भारत में चाय प्रचार के लिये निम्नलिखित रक़में ख़र्च कीं :—

| | | | |
|---|---|---|---|
| प्रधान कार्यालय का खर्च | ... | १४१६० | रू० |
| कर्मचारियों का वेतन | ... | २७७३७ | रू० |
| घूमने वालों का ख़र्च | ... | १९२४६ | रू० |
| प्रचार कार्य में | ... | १३६२५ | रू० |
| अख़बारों में ख़र्च | ... | १२०४५ | रू० |
| सिनेमा द्वारा प्रचार | ... | ३१२ | रू० |
| माडेल टी स्टाल पर | ... | २१२ | रू० |
| चाय वितरण | ... | ७०७७३ | रू० |
| फुटकर ख़र्च | ... | १५८० | रू० |
| जोड़ | ... | १५९७७० | रू० |

अर्थात् डेढ़ लाख रुपये मासिक। यह असाधारण ख़र्च केवल इसलिये, जिसमें हम ग़रीब भारतवासी, चाय पीने के आदी बन जांय, या यों कहिये कि नशेबाज़ बन कर अपने स्वास्थ्य से हाथ धो लें। कैसा प्रलोभन! कितना धोखा!! और कितनी बड़ी ज़िम्मेदारी ले रही है बोर्ड अपने ऊपर चाय का दोषपूर्ण एवं अनावश्यक प्रचार करके भारत जैसे गरम देश में, विचार करने की बात है।

और अब तो यह हाल है कि क्या शहर, क्या गाँव-गवई, सभी जगह इस नाशकारी चाय का प्रभाव हो गया है। शरबत और ठंढाइ को लोग भूलते जा रहे हैं, और जेठ-बैसाख में जब आग-सी बरसती होती है तब देहात में भी चाय से ही मेहमानों का स्वागत किया जाता है। चाय के सम्बन्ध में झूठे विज्ञापनबाज़ी का प्रभाव जनता के दिलों पर इतना गहरा पड़ चुका है कि उसको दूर करना टेढ़ी खीर हो रही है। चाय के क्रान्तिकारी प्रचार में इस एक बात से और सहायता मिल रही है कि चाय, शराब का एक सफल प्रतिद्वन्दी है, और उसके यदि बराबर नहीं तो उससे कुछ ही कम, मादक भी, और शराब की तरह चाय का पीना, समाज सोसाइटियाँ बुरा भी नहीं समझतीं फलतः जो शराब पीना चाहते हैं, पर किसी कारण वश ऐसा नहीं कर सकते, वे चाय की चुस्की उतनी ही लाभ-हानि के साथ मज़े में लगाते हुये देखे जा सकते हैं। इसके अतिरिक्त चाय तो आजकल फैशन का एक अंग हो बन गई है। आज जो चाय नहीं पीता वह बेचारा सोसाइटी वालों की नज़रों में असभ्य गिना जाता है।

# चाय के सम्बन्ध में बापू तथा अन्य मनीषियों और डाक्टरों की रायें

'दो या तीन प्याली चाय, दिन में तीन बार पीने से, मांस पेशियों में खिंचाव, स्नायु सम्बन्धी रोग, चिन्ता, भय, हृदय-कम्प, मस्तिष्क सम्बन्धी रोग, कलेजा जलना, कोष्ठबद्धता, अनपच, दुबलापन, तथा अनिद्रा रोग के होने की सम्भावना रहती है'। —डा० गिलमैन थामसन, प्रोफेसर कारनेल-युनिवर्सिटी, मेडिकल कालेज, न्यूयार्क।

'स्वास्थ्य के सम्बन्ध में चाय, शराब से अधिक हानिकारक है'।—डा० ओ० डी० नेंड। 'स्वास्थ्य के लिये चाय, विष के समान है'।—डा० ब्लार्ड।

'मेरा अनुभव मुझे बाध्य करता है कि मैं चाय, काफ़ी आदि के विरुद्ध अत्यन्त दृढ़ता के साथ एक ज़बर्दस्त आन्दोलन उठाऊं'।—डा० नेलसन। 'चाय, कैंसर रोग (पेट का फोड़ा) का मुख्य कारण है'।—एक जापानी प्रोफेसर।

'मुझे ३६ रोगी ऐसे मिल चुके हैं जो केवल काफ़ी पीने के कारण पागल हो गये'।—डा० पावरज़। 'चाय-काफ़ी की आदत, स्वास्थ्य के लिये हानिकारक है, इस बात को अब सारा संसार मानता है'।—प्रो० एच० एस० गैम्बर्स। 'काफ़ी भेषज हो सकती है पर भोजन नहीं। मैं इसे छूता तक नहीं। इससे शारीरिक स्नायु मण्डल पर अनावश्यक खिंचाव पड़ता है, इसलिये इसका सेवन व्यर्थ है'।—मुसोलिनी। 'इस बात को बहुत से डाक्टरों ने तसलीम किया है कि काफ़ी जनित प्रभाव सर्वथा दूषित होते हैं'।—इनसाइक्लोपेडिया अमेरिकना।

'काफ़ी में जो कैफ़ीन ज़हर होता है वह बड़ी खतरनाक चीज़ है। जो डाक्टर इसके पीने की राय देता है, वह अपने मरीज़ों का हितैषी नहीं है'।—डा० मेन्डेलसन। 'चाय-काफ़ी में पाये जाने वाले ज़हर कैफ़ीन के अधिक सेवन से आदमी पागल तक हो सकता है'।—डा० रिवर्स। 'चाय-काफ़ी की आदत ठीक उसी तरह पड़ती है, जिस तरह अफ़ीम और शराब की। क्योंकि चाय-काफ़ी भी नशा है'।—डा० गादियार

'अपने ३८ वर्ष के डाक्टरी पेशे के दौरान में मैंने चाय-काफ़ी से सिवा हानि के लाभ होते कभी नहीं देखा। इसलिये मैं जनता को इस बात से सचेत कर देना अपना कर्तव्य समझता हूं कि चाय और काफ़ी का सेवन ख़तरे से ख़ाली नहीं है'।

डा० डब्ल्यू फीयसलर, ज़ूरिच।

'चाय के अधिक सेवन से हृदय दौर्बल्य, स्नायु दौर्बल्य, एवं मस्तिष्क दौर्बल्य रोग हो जाते हैं। इसका सेवन, अंडा, मछली, या मांस आदि के साथ, अजीर्ण रोग

की उत्पत्ति करता है'। (—लेट सर्जन जेनरल सर पारडेल्यूकस के० सी० एस० आई० आदि तथा कौलोनेल आर० जे० ब्लैखम रचित पुस्तक 'ट्रापिकल हाइजीन' से)।

'चाय प्रत्यक्ष विष का काम करती है। शरीर के प्रत्येक अंग के लिये अनुपयुक्त पदार्थ है। प्रत्येक इन्द्रिय में शैथिल्य लाती है यहाँ तक कि सीधे मूत्राशय पर प्रभाव डालकर मूत्र धारण करने की शक्ति को एकदम क्षीण कर देती है। अमेरिका के एक प्रमुख रसायन शास्त्रज्ञ के कथनानुसार चाय मनुष्य के लिये क्रमशः आत्म हत्या ही है। इससे मस्तिष्क की शक्ति नितान्त क्षीण हो जाती है, स्मरण शक्ति नष्ट हो जाती है, तथा वार्धक्य आने के कई वर्ष पूर्व ही इन्द्रियों की शक्तियां नष्ट हो जाती हैं। मनुष्य दिन रात उदास रहता है, और नाड़ियों की शक्ति क्षीण हो जाने के कारण उत्साहहीन हो जाता है। अंत में उसे अर्धांग या सर्वांग बात भी पकड़ता है। चाय में एक भी गुण नहीं हैं। यह आरम्भ में, अन्त में, तथा सदैव ही हानिकारक एवं त्याज्य वस्तु है। इससे अनिद्रा रोग भी होता है। ये ही सब हानियाँ क़हवा आदि में भी हैं'। (अमेरिका के सुप्रसिद्ध विद्वान एडमंड शेफ्टोट्सवरी रचित पुस्तक 'कम्प्लीट लाइफ बिल्डिंग से)।

'अन्य नशीली चीज़ों की तरह चाय और काफ़ी भी लोगों का स्वास्थ्य नष्ट करने में आज हर जगह लगी दिखाई देती है। ये हलके ज़हर हैं। इनका ख़तरा लोग समझ नहीं पा रहे हैं। क्योंकि आज काफ़ी का व्यवहार बढ़ गया है। इसलिये मैं इसके विरुद्ध लोगों को सचेत कर देना चाहता हूं'।— एडोल्फ जुस्ट

'लोगों के मन में यह बैठना बहुत कठिन जान पड़ता है कि चाय, काफ़ी और कोको बुरी चीज़ें हैं। पर चाहे जो हो, कहना ही पड़ता है कि ये सब बुरी चीज़ें हैं। इनमें एक विशेष प्रकार का नशा होता है।......केवल चाय और काफ़ी पर जीवन निर्वाह करके कितने ही प्रयोग किये गये। सिद्ध यही हुआ कि इनमें खून बढ़ाने वाली चीज़ें बिलकुल नहीं हैं।......चाय से मनुष्यों के आरोग्य बिगड़ने के बहुतेरे प्रमाण मुझे मिल चुके हैं। मेरा पक्का मत है कि चाय से आरोग्य को बहुत हानि पहुंचती है। काफ़ी के सम्बन्ध में एक दोहा प्रचलित है। 'कफ़ छांटे, वादी हरे, करे धातु बल छीन। रक्तहि पानी सम करे, दो गुण अवगुण तीन'।। निःसन्देह काफ़ी में कफ़ और वादी हरने की शक्ति है पर अन्य चीज़ों में भी यह शक्ति मौजूद है। इन कारणों से काफ़ी पीने वाले यदि अदरख का रस पीवें तो काफ़ी की आवश्यकता पूरी हो जायगी। याद रहे कि धातु जैसी अमूल्य चीज़ को जिस वस्तु से हानि पहुंचे, जिससे बल का क्षय हो, जो रक्त को पानी कर दे, उसे त्यागने में ही कल्याण है। कोको में भी ये सब दोष हैं। चाय के समान इसमें वह तत्व मौजूद है जो चमड़े को बिलकुल संज्ञा-शून्य बना

देता है।......इन तीनों वस्तुओं के बदले नीचे लिखे ढंग से निर्दोष और पुष्टिकर चाय बन सकती है। इसे चाय के नाम पर मज़े में पी सकते हैं। काफ़ी और इस निर्दोष चाय के स्वाद में इतना कम अन्तर है कि उसे काफ़ी पीने वाले भी नहीं समझ सकते। पहले गेहूं को साफ़ तवे या कड़ाही में रखकर चूल्हे पर भूनना चाहिये। खूब लाल होकर कलछाने लगने पर उतार दिये जाँय और काफ़ी दलने की छोटी चक्की में साधारण तौर पर बारीक दल दिये जांय। इनमें से एक चम्मच भरकर प्याले में डालकर उस पर उबलता हुआ पानी डाल दें। यदि इसे एक मिनट तक चूल्हे पर चढ़े रहने दिया जाय तो और अच्छा हो। आवश्यकता जान पड़े तो दूध और शक्कर भी मिला दिया जाय। इसे ग्रहण कर जो लोग चाय, काफ़ी, कोको छोड़ देंगे, उनके पैसे बचेंगे और स्वास्थ्य-रक्षा भी होगी'।

—महात्मा गाँधी।※

# प्राकृतिक रसोई

## प्राकृतिक मिठाइयां (१२)

श्रीमती सरस्वती देवी, गौड़

### गुलाब छड़ी (ककड़ी)

गर्मियों में पायी जाने वाली नर्म - नर्म, हरी - हरी और पतली - पतली मीठी ककड़ियों का मुक़ाबिला क्या चीनी से बनी कृत्रिम गुलाब छड़ी मिठाई किसी भी मानी में कर सकती है ? निश्चय ही नहीं ।

गर्मियों में इस प्राकृतिक गुलाब छड़ी मिठाई से लाभ न उठाना, भगवान की एक बहुत बड़ी देन की अवहेलना करना है । इसके सेवन से अनेक रोग आसानी से दूर हो जाते हैं । इसमें पोटाशियम आदि खनिज लवणों की इतनी अधिकता होती है कि जिससे हमारे रक्त के लाल कण आसानी से शक्तिशाली बनकर रोगों को दूर भगाने में सफल हो जाते हैं । पेशाब की बीमारियों के लिये तो यह मिठाई अक्सीर है । इस मिठाई की तासीर ठंढी होती है । इससे रक्त-पित्त के विकार दूर होते हैं, चेहरे के मुहांसे आदि साफ़ होते हैं, तथा गुर्दों के विकार नष्ट हो जाते हैं । इस मिठाई में क्षारत्व ६४·०६% और अम्लत्व ३५·९५% होता है, जो इसके अधिक गुणकारी होने का प्रधान कारण है ।

इस मिठाई के बनाने में प्रकृति निम्नलिखित सामग्री का उपयोग करती है :—

प्रत्यामिन ०·४%, जल ९६·४%, वसा ०·१%, खनिज ०·३%, कार्बोज २·८%, खटिकम ०·०१%, स्फुर ०·०३%, लोहम १·५ मिलीग्राम, खाद्योज 'बी' ३०, तथा 'सी' ७

### पापड़ी (कच्ची गड़ी)

गर्मी के दिनों की यह प्राकृतिक मिठाई भी बड़ी गुणकारी सिद्ध होती है । एक कच्चा नारियल जिसको डाभ कहते हैं लेकर तोड़ डालिये । उसमें से जो जल निकले

उसे पी डालिये और उसकी गिरी को तोड़कर पापड़ी मिठाई की शकल में एक तश्तरी में एकत्र कर लीजिये और मौज से प्राकृतिक मिठाई का आनन्द लीजिये।

यह मिठाई बड़ी लाभप्रद है। कृमि के रोगी यदि इस मिठाई का कुछ दिनों तक सेवन करें तो उनका कृमि रोग अवश्य दूर हो जाय। यह मिठाई बहुत हल्की और ठंढी होती है। इससे खून साफ होता है, कोष्ठबद्धता दूर होती है पित्त के ज़ोर का नाश होता है, तथा शरीर की पुष्टि होती है। केवल इस मिठाई और केलों पर रहकर ही जीवन निर्वाह किया जा सकता है। स्त्रियों के गुप्त रोगों में यह मिठाई विशेष रूप से लाभकारी है। केला और दूध के साथ इस मिठाई का सेवन बाँझपन को दूर करता है। मधुमेह का रोगी यदि इसे बादाम के साथ खाये तो उसे बड़ा लाभ हो। छुहारे के साथ यह मिठाई अतिसार को, तथा किशमिश-मुनक्के के साथ क़ब्ज़ को खोलती है। इसमें १९.०३% जल, ५.९८% प्रत्यामिन, ५.४६% कार्बोज, ५३.१८% वसा, १.३९% खनिज लवण, काफी मात्रा में खाद्योज 'बी' और 'सी', तथा थोड़ी मात्रा में खाद्योज 'ए' और 'डी' होता है।

## बिस्कुट नं० १ (पक्की गड़ी)

बच्चे और बड़े भी आजकल कृत्रिम बाज़ारू बिस्कुट पर जान देते रहते हैं जिससे उनकी तन्दुरुस्ती ख़राब होती रहती है। फिर क्यों न हम उसकी जगह पर प्राकृतिक बिस्कुट नारियल की पक्की गिरी खायें जिससे हमें स्वाद और लाभ दोनों प्राप्त हों।

बाज़ार से एक सूखा गरी का गोला लाइये और उसे तोड़कर बिस्कुट की शकल के टुकड़े कर लीजिये, फिर शौक़ से प्राकृतिक बिस्कुट का मज़ा लीजिये।

इस बिस्कुट के सेवन से पेट साफ़ होगा, बल बढ़ेगा, मांस बढ़ेगा, तथा चर्बी भी बढ़ेगी। इससे शरीर में उष्णता की वृद्धि तो होती ही है, स्फूर्ति की भी होती है।

इस बिस्कुट में जो चिकनाई होती है, वह साधारण चिकनाई नहीं होती, अपितु उच्च कोटि की होती है जिसमें प्रत्यामिन का अंश भी शामिल होता है। इस चिकनाई से आंतों में जितनी स्निग्धता आती है उतनी स्निग्धता किसी भी अन्य तेल आदि चिकनाइयों से नहीं आ सकती।

खाद्योज 'ए', 'बी', तथा 'सी', तथा अच्छी मात्रा में पोटाशियम, कैलशियम, मैगनीसियम, लोहम, स्फुर, तथा गन्धक आदि खनिज लवणों के योग से बनने के कारण यह मिठाई लाभदायक होने के साथ-साथ काफ़ी स्वादिष्ट भी होती है।

रेशों से पूर्ण होने के कारण यह कठिन-से-कठिन क़ब्ज़ को भी दूर कर देने की ताक़त रखती है जो इसकी सबसे बड़ी विशेषता है। ❀

# स्वास्थ्य के स्तम्भाधार ?

(डाक्टर राजकुमारी आर्य, बी० एन० एस०, एन-डी०
संचालिका : महिला प्राकृतिक चिकित्सालय, लखनऊ)

हमारा स्वास्थ्य, ठीक भोजन पर निर्भर करता है और ठीक भोजन का आधार है, ऐसा भोजन जिसमें पर्याप्त मात्रा खाद्योज तथा खनिज लवणों की हो। मुख्य खाद्योज (विटामिन) चार हैं और मुख्य लवण १२ हैं। किसी एक खाद्योज या लवण को भोजन से अलग कर देने से 'स्वास्थ्य' बिगड़ जाता है। इसीलिये सुन्दर स्वास्थ्य के लिये इन खाद्योजों तथा लवणों के सम्बन्ध में कुछ जान लेना आवश्यक होगा।

खाद्योज ए :—अगस्त मास के प्राकृतिक जीवन में एक लेख विटामिन ए के सम्बन्ध में प्रकाशित हो चुका है यह विटामिन नेत्र ज्योति की रक्षा करता है। बच्चों के बढ़ाव में सहायक होता है। जब हमारे भोजन में इस विटामिन की कमी रहती है तो शरीर में रोगों के मुकाबला करने की शक्ति कम हो जाती है। रोज़ ही तो नज़ला जुकाम खांसी का शिकार बनना पड़ता है। विटामिन ए के लिये गाजर सबसे उत्तम खाद्य पदार्थ है। टमाटर, पालक, करमकल्ला, शलजम को पत्ती इन सभो में विटामिन ए खूब मिलता है दूध, मक्खन, पपीता, आलू में भी यह विटामिन पाया जाता है।

खाद्योज बी :—यह विटामिन शारीरिक, स्नायविक और पाचन शक्ति का स्तम्भाधार है। भोजन में जब 'विटामिन बी' प्रचुर मात्रा में नहीं रहता तो न तो शरीर ही बलवान बनता है और न ही हमारी नसें शक्तिशाली होती हैं। किसी प्रकार का भी श्रम करने के लिये हम असमर्थ रहते हैं। कुर्सी या गद्दी पर बैठकर काम करने वालों को जब 'विटामिन बी' कम मिलता है तो उनकी पाचन क्रिया खराब हो जाती है। कब्ज़ रहने लगता है। दालों के छिलकों और आटे के चोकर में विटामिन बी पाया जाता है। रोटी बनाते समय आटे को छानकर चोकर रहित मत बनाइये और न दालों को धोकर छिलका अलग कीजिये। आप देखेंगे आपकी पाचन शक्ति कितनी अच्छी हो गई। आपको प्रातः उठते ही पाखाना साफ होने लगा। आपके शरीर में स्फूर्ति का अनुभव होगा। आपके दांत मोतियों की तरह चमकने लगेंगे।

विटामिन सी :—जीवन शक्ति बढ़ाने तथा उसे सुरक्षित रखने के लिये इस विटामिन का भोजन में प्रस्तुत होना अनिवार्य है। यह विटामिन हमें छूत के रोगों से बचाता और चर्म रोगों से सुरक्षित रखता है। फलों और सब्ज तरकारियों में अधिकांश पाया जाता है। तरकारियों को पकाने से यह नष्ट हो जाता है इसलिये जो सब्ज़ियां कच्ची खाई जा सकती हैं उन्हें पकाना न चाहिये। आंवले, अमरूद, सन्तरे, पालक और सभी प्रकार की गोभी में यह विटामिन मिलता है।

विटामिन डी :– चमकीले दांतों और मज़बूत हड्डियों के लिये 'विटामिन डी' की आवश्यकता है। यों तो यह विटामिन दूध और घी में मिलता है। बादाम, अखरोट आदि में भी पाया जाता है परन्तु अधिकतर इसे प्राप्त करने के लिये सूर्य की किरणों का सेवन करना चाहिये।

खनिज लवण :—जीवन क्रिया तथा दिल की धड़कन को चालू रखने के लिये ज़रूरी है कि शरीर को 'खनिज लवण' मिलते रहें।

हड्डियों और दांतों का अधिकांश इन्हीं खनिज लवणों से बनता है और मांस और तन्तुओं का निर्माण भी यही करते हैं। यह खनिज लवण हैं—कैलशियम, लौह, पोटाशियम, फासफोरस, आयोडीन, सोडियम, तांबा, क्लोरीन, सिलीकोन और गन्धक।

नीचे दिये कोष्टक तथा तालिका से आपको यह जानने में आसानी होगी कि यह खनिज लवण किन पदार्थों में पाये जाते हैं तथा शरीर में वह किस काम में आते हैं।

❀ खनिज लवण तालिका ❀

| जिन पदार्थों में मिलता है | नाम खनिज पदार्थ | शरीर पर प्रभाव |
|---|---|---|
| गेहूं, गोभी, भिन्डी, मेथी का साग, करमकल्ला, गाजर, पालक, मटर, शलजम, सोयाबीन, साग सरसों, सेम, गन्ना, चोकर, दालें, दूध, मट्ठा, मक्खन, पनीर, बादाम, गुड़। | कैलशियम (चूना) (क्षार-उत्पादक) | हड्डियों व दाँतों का निर्माण करता है। घाव आदि को अच्छा करने की जो शक्ति रक्त में रहती है उसके लिए भोजन में कैलशियम का होना आवश्यक है। हृदय को सुचारु रूप से कार्य करने के योग्य बनाता है, अम्लता का नाश करता है। |
| चोकर, दालें, गुड़, सोयाबीन, मटर, सरसों व पालक का साग, मुनक्का, बादाम, खजूर या छुहारा, अखरोट, गन्ना। | लौह (क्षार-उत्पादक) | यह जीवनशक्ति वर्धक व रक्त रंजक पदार्थ है, भूख बढ़ाता है। |

| जिन पदार्थों में मिलता है | नाम खनिज पदार्थ | शरीर पर प्रभाव |
|---|---|---|
| गेहूं, जौ, बाजरा, सेम, दालें, दूध, बादाम, अखरोट। | फासफोरस (अम्ल-उत्पादक) | हड्डियों, दांतों व बालों की वृद्धि में सहायक होता है, नाड़ी संस्थान व मस्तिष्क को शक्ति प्रदान करता है। |
| प्याज, लहसुन, पालक, टमाटर, गाजर, आलू, दूध, मक्खन, सेब, अनन्नास, ज़ीरा काला, लौंग। | आयोडीन | थाईराइड (गल-ग्रन्थि) पर विशेष प्रभाव डालता है, घेंघे को रोकता है, वज़न बढ़ाता है, शक्ति-वर्धक है। |
| करमकल्ला. आलू का छिलका, अंजीर, आलूबुखारा, नाशपाती, नारियल, बादाम, नींबू। | पोटाशियम (क्षार-उत्पादक) | तन्तुओं में लचक लाता है, हृदय व यकृत (जिगर) को शक्ति देता है, अम्लता का नाश करता है, कब्ज होने से रोकता है। |
| भिन्डी, अंजीर, नारियल, जैई, खाने वाला नमक, गाजर, खीरा ककड़ी। | सोडियम क्षार-उत्पादक) | रक्त की अम्लता को सामान्य रखता है, गुर्दे व मेदे में विकार उत्पादन को रोकता है। |
| दालें, चना, मेवे (सूखे फल) सब्ज़ियों में विशेषकर टमाटर, गाजर, व करमकल्ला (पत्तेदार गोभी) में। | ताम्बा | रक्त के लाल कणों के लिये आवश्यक है। |
| नारियल, पनीर, मूली, खाने वाला नमक, गाय व बकरी का दूध। | क्लोरीन (अम्ल-उत्पादक) | शरीर से दूषित पदार्थों को बाहर निकालने में सहायक होता है, मेदे के पाचन रस को बनाता है। |
| मीठानींबू, संतरा, अंजीर, गेहूं, जैई, बाजरा, जौ, बकरी का दूध, नारियल। | मैगनेशियम | शरीर के विभिन्न संस्थानों में ताजगी उत्पन्न करता है, चर्म रोगों को रोकता है। |

| जिन पदार्थों में मिलता है | नाम खनिज पदार्थ | शरीर पर प्रभाव |
|---|---|---|
| गोभी फूल, गांठ व पत्ते-दार, पनीर, बकरी का दूध। | फ्लोरीन | पेशी-बन्धनिओं को मजबूत बनाता है। |
| पालक, टमाटर, करम-कल्ला, जैई, जौ, अंजीर। | सिलीकोन | बालों व दांतों को चमकीला व मजबूत बनाता है, तन्तुओं में लचक, आंखों में चमक पैदा करता है, सुनने की शक्ति को तीव्र करता है। |
| प्याज़, गाजर, करमकल्ला, गोभी, पुत्तनक पदार्थ। | गन्धक | बाल, नाखून, चर्म व मांस पेशियों के तन्तुओं की वृद्धि करता है, यकृत व नाड़ी मण्डल को मजबूत बनाता है। |

नोट—यह तालिका श्री डाक्टर खुशीराम दिलकश द्वारा लिखित जगत प्रसिद्ध पुस्तक 'हमारा भोजन' से उनकी आज्ञा से उद्धृत की गई है।—ले०

[इस स्तम्भ के नीचे केवल स्त्रियों के प्रश्नों के उत्तर राजवहिन जी द्वारा दिये जाने का प्रवन्ध किया गया है। एक समय में केवल एक ही प्रश्न भेजने का कष्ट करें।—सं०]

प्र०—दो वर्ष पूर्व मेरे एक लड़का हुआ। इसका वज़न साढ़े ८ पौंड या लगभग सवा ४ सेर था। देखने में बच्चा स्वस्थ मालूम पड़ता था। सातवें महीने ही बैठने लगा और दसवें महीने रेंगने लगा, लेकिन आज १५ महीनों का हो जाने पर भी न तो खड़ा होता है और न चल ही सकता है। दांत भी अभी बहुत कम निकले हैं।

—गायत्री सेक्सीना, बी०ए०, दिल्ली।

उ०—जन्म के समय बच्चे को मोटा ताज़ा देखकर यह समझ लेना कि वह स्वस्थ है, एक भूल है। ८ या ९ पौंड वज़न का बच्चा पैदा करना माता के लिए गर्व की बात नहीं। उसी समय यदि ध्यानपूर्वक बच्चे को देखा जाय तो हम समझ सकते हैं कि बच्चा रोगी है। ऐसे बच्चों का चेहरा भारी होता है। ज़बान लम्बी और मोटी होती है। सिर भारी हाथ चौड़े और अंगुलियां मोटी होती हैं। पेट बढ़ा हुआ घड़े के समान होता है। चक्षुकोण स्पष्ट नहीं होते। सिर में बाल कम होते हैं। ये बच्चे दिमागी तौर पर कमज़ोर रहते हैं। ऐसे ही बच्चों के सम्बन्ध में श्री लुईकूने ने कहा है, ये बच्चे माता के पेट से विजातीय द्रव्य से लदे आते हैं। जितने लक्षण मैंने ऊपर बताये हैं ये इस बात का सबूत हैं कि बच्चे में दूषित पदार्थ अधिकता से एकत्र हैं।

कारण :—माता के स्वास्थ्य का प्रभाव सीधा बच्चे पर पड़ता है और यह भी याद रखना होगा कि गर्भाकाल में मां जो कुछ खाती है, बच्चे का पोषण उसी से होता है। शिशु-रोगों के विशेषज्ञों का कहना है कि यदि मां को 'घेंघा' रोग है या उसे गर्भाशय सम्बन्धी कोई विशेष कष्ट है तो भी बच्चे को ऐसे रोग से दो चार होना पड़ता है ऊपर कही ये दोनों अवस्थायें श्री डाक्टर दिलकश जी के मतानुसार माता के अप्राकृतिक रहन-सहन तथा खान-पान का कुफल हैं। अपने अध्ययन-काल, में मैंने उनके पास 'आरोग्य-निकेतन' में आये ऐसे चन्द बच्चों को देखा। इन बच्चों को 'प्राकृतिक चिकित्सा' द्वारा मैंने थोड़े ही समय में लाभ होते देखा है। जड़-बुद्धि रखने वाले ये अविकसित बच्चे जब फल, सब्ज़ी और दूध के आहार पर रखे गये। उनके भोजन में थोड़ा पिसा हुआ लौंग और ज़ीरा सम्मिलित किया गया तो उन्हें आश्चर्य-

जनक लाभ पहुंचा। रीढ़ की हड्डी पर गीली पट्टी भी दी गई और 'क़ब्ज़', जो इन बच्चों के साथ अवश्य ही रहता है, के लिये पेड़ू पर मिट्टी की पट्टी लगाई गई। नंगे शरीर पर प्रतिदिन अधिक से अधिक समय तक जब सूर्य की धूप तेज़ न हो, धूप डाली गई। आयडीन या थाइरायड एक्स्ट्रेक्ट देने का हम सदा ही विरोध करते हैं। मुझे आशा है, बहिन, यदि आपने मेरे इन सुझाओं का अनुसरण किया तो आपका बच्चा जल्द ही विकसित होगा तथा तीव्र बुद्धि वाला होकर स्वस्थ हो जायेगा।

प्र०—मेरा रंग साफ है। चेहरे की आकृति अच्छी है। शरीर सडौल है और देखने में मैं स्वस्थ जान पड़ती हूं। परन्तु मेरे दाँत मैले रहते हैं। मैंने सभी प्रकार के विलायती तथा देशी मंजनों का प्रयोग किया है। दशा सुधरी नहीं, बिगड़ती ही गई। मेरी आंखों में चमक नहीं। सफेदी में पीलापन सा रहता है। सोसाईटी में मुझे अपने दांतों और आंखों का ध्यान आते ही झेंप सी मालूम होने लगती है। एक हीन भावना का अनुभव होने लगता है। —सुभद्रा पाण्डुकर, गजरा।

उ०—आप भले ही देखने में स्वस्थ जान पड़ें परंतु आप पूर्णतः स्वस्थ नहीं हैं। आपका भोजन दूषित है जिसके फलस्वरूप आपके दांत मैले और आंखें बदरंग हैं। दांत मंजन से नहीं, भोजन से बनते हैं। आपके भोजन में कैलशियम की पर्याप्त मात्रा रहनी चाहिए। आप आटा छानकर खाती हैं, यह आपकी बड़ी भूल है। यह हो सकता है कि छने आटे की रोटी आपको आकर्षित और स्वादिष्ट जान पड़ती हो लेकिन आटे को चोकर से वंचित कर आप अपने शरीर की सुन्दरता से वंचित करती हैं। चोकर दांतों को 'चमक' प्रदान करता है। आप पत्तेदार सब्ज़ियों को चबा चबाकर खाइये। सेब को छिलके समेत चबा चबाकर खाइये। ये प्राकृतिक साधन आपके दांतों को मोतियों की तरह चमका देंगे। मंजन करना छोड़ दीजिये। नरम कपड़े से दांत साफ़ कीजिये।

आंखों के लिये आपको अपने यकृत (जिगर) का इलाज करना होगा। मिर्च, मसाले, चीनी, तली चीज़ें खाना छोड़ दीजिये। आलूबुखारा ५ से १० दाने धोकर सोते समय भिगो दीजिये। प्रातः पानी मिलाकर पी लीजिये। भोजन में सब्ज़ियाँ और फल अधिक खाइये। घी कम कीजिये। १ महीने में आपको आँखें चमक उठेंगी।

---

# प्राकृतिक चिकित्सा को
## गांधी जी की देन

उमापति राय, चन्देल

कहा जाता है कि महापुरुष जिस काम को भी हाथ में लेते हैं, उसी पर अपनी एक अनूठी छाप लगा देते हैं। धर्म के क्षेत्र में महात्मा बुद्ध और महात्मा ईसा ऐसे ही महापुरुष हो चुके हैं। किन्तु, आधुनिक युग के महाप्राण महात्मा गाँधी एक ऐसी विलक्षण प्रतिमा थे जिसकी तुलना हमें इतिहास में नहीं मिलती। राजनीति, धर्म, शिक्षा, चिकित्सा, स्वास्थ्य— तात्पर्य यह कि जीवन के बहुविधि क्षेत्रों में उनको पैठ रही और हर पहलू पर उनकी पकड़ कुछ ऐसी रही कि सारा संसार उनकी मौलिकता का लोहा मान गया। परन्तु, विभिन्न क्षेत्रों को चुनकर भी उन्होंने उनमें समत्व, एकात्मता स्थापित की। जीवन की एक कसौटी उस महापुरुष के हाथ लग गई थी जिस पर वह हर सोने का रंग निखार देता था। वह कसौटी थी सत्य और अहिंसा की। सत्य और अहिंसा की उनकी अपनी व्याख्या थी और विभिन्न क्षेत्रों में उनका अनूठा प्रयोग था।

प्राकृतिक चिकित्सा के क्षेत्र में कई देशी और विदेशी आचार्य हुए हैं जिन्होंने उसको एक सर्वमान्य चिकित्सा-पद्धति की कोटि तक पहुंचाया है। परन्तु, उनमें से बहुतों के साथ यह बात रही है कि वे प्रारम्भ में या तो अलोपैथिक डाक्टर रहे हैं या उन्होंने प्राकृतिक चिकित्सा-विज्ञान की कोई ऊँची डिग्री हासिल की है। लेकिन, गांधी जी के साथ ये दोनों ही बातें नहीं रहीं। वे सच्चे अर्थ में एक शोधक थे। उन्होंने पुस्तकों से उतना नहीं सीखा, जितना व्यवहार से। उन्होंने अनेक भूलें कीं, पर भूलों पर लज्जित नहीं हुए, उन्हें स्वीकार किया और उनसे कुछ सीख ली। प्राकृतिक चिकित्सा-क्षेत्र में उनके प्रयोग भी प्रारम्भ में अटपटे हुए, पर हर बार वे पहले से अधिक कुशल होते गए। यहाँ तक कि अपने जीवन के अन्तिम दिनों तक वे एक अच्छे-खासे प्राकृतिक चिकित्सक हो चुके थे और इस चिकित्सा-पद्धति के प्रचार एवं प्रसार में अपना शेष जीवन लगाने का वे संकल्प कर चुके थे, किन्तु विधाता को यह मंजूर न था।

गांधी जी ने प्राकृतिक चिकित्सा का सबसे दुःसाहसपूर्ण प्रयोग तब किया जब दक्षिणी अफ्रीका में उनके मझले पुत्र मणिलाल गांधी असाधारण रूप से ज्वर ग्रस्त हुए। उन्होंने डाक्टरों की सलाह की कोई परवाह न करते हुए, गीली चादर की पट्टी का प्रयोग अपने बीमार बेटे पर किया। उसमें सफलता मिलने पर उनका साहस बढ़ चला और बाद में तो उन्होंने टालस्टाय-आश्रम, साबरमती-आश्रम और सेवाग्राम-आश्रम में अपने साथी आश्रमवासियों पर, तथा स्वयं अपने पर इन प्रयोगों की एक

शृङ्खला बना दी, और यह सिद्ध कर दिया कि—'कुदरती इलाज के लिए बहुत बड़ी पंडिताई, पढ़ने या ऊँचे दर्जे की युनिवर्सिटी डिग्रियाँ हासिल करने की ज़रूरत नहीं पड़ती। जो चीज हमें सब तक पहुंचानी है, सादगी उसकी खास निशानी होनी चाहिए। जो चीज करोड़ों के लाभ के लिए है, उसके लिए बड़े बड़े पोथों को उलट-कर हासिल किए गए इल्म की जरूरत नहीं। ऐसा इल्म या पांडित्य तो बहुत थोड़े लोग पास करते हैं और इसलिए अमीरों के ही काम के होते हैं। लेकिन हिन्दुस्तान तो ऐसे सात लाख गांवों में बसा है, जिन्हें कोई जानता तक नहीं, और जो बहुत छोटे छोटे हैं व दूर दूर, एक तरफ़ बसे हुए हैं।...इन ग़रीबों के बीच आप बड़ी बड़ी डिग्रियों वाले डाक्टरों और उनके अस्पतालों की कीमती चीज़ों के बड़े काफ़िले को किस तरह ले जायेंगे। उन्हें तो सादे कुदरती इलाजों का और राम नाम का ही मात्र आधार है'।

किन्तु, यदि उनके इस कथन से कोई यह समझ ले कि वे प्राकृतिक चिकित्सकों के अज्ञान का समर्थन करते थे और अन्धे के हाथ बटेर लग जाने को ही चिकित्सा की सफलता मान बैठे थे, तो वह गांधी जी के साथ अन्याय करेगा। जहाँ तक प्राकृतिक चिकित्सकों के अज्ञान, अनध्ययन तथा व्यवसाय का सम्बन्ध है, उन्होंने अपने इन शब्दों में उन्हें करारी फटकार बतायी है—'मुझे कुदरती इलाज में पूर्ण विश्वास है, मगर मुझे दुःख है कि इसके जानकार दिल से काम नहीं करते और वास्तविकता की तह तक नहीं जाना चाहते। वे अपनी इस कला को उन्नति देने के लिए कोई त्याग करने को तैयार नहीं होते। न तो वे अध्ययन ही करते हैं और न वे एक-दूसरे से मिलकर अपने पेशे को आयोजित करते हैं'। अपने एक प्राकृतिक चिकित्सक मित्र को उन्होंने एक बार लिखा था—'तुम्हें चाहिए कि तुम भारतवर्ष के तमाम कुदरती इलाज के जानकारों के दृष्टिकोण से जानकारी प्राप्त करो और मालूम करो कि उनके प्रयोगों की रोशनी में कुदरती इलाज के मौलिक सिद्धान्त कौन कौन से हैं'?

इन उद्धरणों से यह स्पष्ट हो जाता है कि गांधी जी वैज्ञानिकता के विरोधी और 'क्वैकरी' के समर्थक न थे, परन्तु चिकित्सा के लिए 'बड़े बड़े पोथे उलटने' के पक्ष में उनके न रहने का कारण सैद्धान्तिक था। उनका विश्वास था कि वही मनुष्य स्वस्थ है जो न केवल शारीरिक दृष्टि से, बल्कि मानसिक, बौद्धिक और आत्मिक दृष्टि से भी स्वस्थ है। यही नहीं, उनकी मान्यता थी और वह सच थी कि मानसिक, बौद्धिक तथा आत्मिक स्वास्थ्य के बिना शरीर को नीरोग तथा चिरजीवी रखना दुष्कर है। जहाँ तक शारीरिक व्याधियों का प्रश्न है, उनके अलग-अलग लक्षण और उनकी अलग-अलग

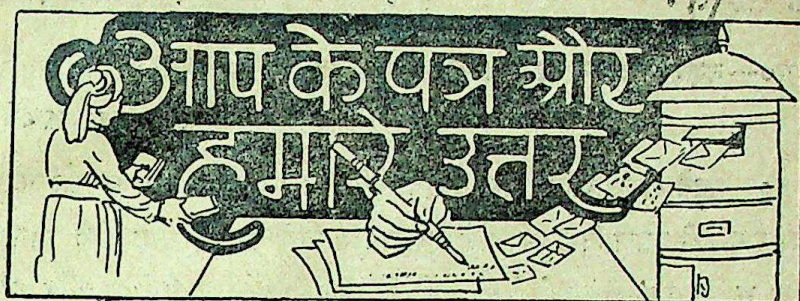
औषधियाँ वैद्यक, हिकमत और एलोपैथी के शास्त्रीय ग्रन्थों में भरी पड़ी हैं, परन्तु उनमें मानसिक और आत्मिक स्वास्थ्य के लिए कोई नुस्खा नहीं। गांधी जी के शब्दों में—'बार-बार वैद्य, डाक्टर या हकीम के यहाँ दौड़-दौड़कर जाने और शरीर में अनेक चूर्ण और रसायन भरने से मनुष्य अपना जीवन कम कर देता है। इतना ही नहीं, बल्कि अपने मन पर से अपना अधिकार भी खो बैठता है जिससे वह अपने मनुष्यत्व को भी गँवा बैठता है और यही नहीं, शरीर का स्वामी रहने के स्थान पर शरीर का दास बन जाता है'।

शरीर का दास न बनना पड़े, इसके लिए मन का निग्रह आवश्यक है। मन के घोड़े की रास ढीली छोड़कर शरीर को व्यवस्थित नहीं रखा जा सकता। यहीं आ जाती है आवश्यकता गांधी जी द्वारा प्रतिपादित उन सात महाव्रतों की, जिनको उन्होंने सत्य, अहिंसा, अस्तेय, अपरिग्रह, अस्वाद, ब्रह्मचर्य और आरोग्य का नाम दिया था। वस्तुतः एक सार्थक जीवन-रूपी माला की ये सात मणियाँ हैं। शारीरिक स्वास्थ्य और इन सप्तव्रतों का सम्बन्ध अन्योन्याश्रित है। स्वस्थ शरीर में यदि स्वस्थ मन का निवास माना जाता है, तो उसी तर्क से यह भी स्वयंसिद्ध है कि स्वस्थ शरीर के लिए भी स्वस्थ मन आवश्यक है।

गांधी जी ने जहाँ हर देहात में मिलने वाले, प्राकृतिक चिकित्सा के सर्वसुलभ साधनों स्वच्छ वायु, स्वच्छ जल, मिट्टी, भाप, शाक-सब्जी, मोटे अन्न आदि की ओर जनता का ध्यान आकर्षित किया, वहाँ उन्होंने ग्रामीण जनता के मन में बसे हुए 'राम' नाम की महिमा और स्वास्थ्य प्राप्ति में उसके महत्वपूर्ण स्थान का भी निर्देश किया। उन्होंने 'राम' नाम को तो सभी रोगों की रामबाण औषधि तक बतलाया। एक बार 'हरिजन सेवक में उन्होंने लिखा था—'मनुष्य में मानवीय शरीर तो है ही, इसके अतिरिक्त उसमें मन है, और आत्मा भी। इसलिए सच्चा कुदरती इलाज रामनाम ही है। उसी से रामबाण शब्द निकला है। रामनाम, रामबाण इलाज है। इसके बिना बाकी सब निरर्थक। प्रकृति का मनुष्य के लिए यहाँ नियम है। चाहे जैसी भी व्याधि हो, जो मनुष्य हृदय से रामनाम कहता है तो वह व्याधि नष्ट हो जानी चाहिए। रामनाम यानी ईश्वर, खुदा, अल्लाह, या गाड—ईश्वर के बहुत नाम हैं। जिनको जो ठीक लगे, वही नाम ले। हाँ, उसमें आन्तरिक श्रद्धा होनी चाहिए। उसके प्रमाण-स्वरूप श्रद्धा के साथ प्रयत्न भी होना चाहिए। यह कैसे हो, यह कोई जानना चाहे, तो जिन पाँच तत्वों का मनुष्य-शरीर बना हुआ है, उनमें से मनुष्य इलाज ढूंढ़े। ये पाँच तत्व पृथ्वी, पानी, आकाश, तेज एवं वायु हैं। इन पाँच तत्वों में जो उपचार मिल सके, वही करना चाहिए। उसी के साथ रामनाम भी चालू रहे। इसका अर्थ यह हुआ

कि सब यत्न करने पर भी शरीर का नाश होता है, तो हो। ऐसा आदमी प्रसन्नता से शरीर छोड़ेगा। दुनियां में ऐसा कोई उपाय ईजाद नहीं हुआ है कि जिसमें शरीर अमर बना रहे। केवल आत्मा अमर है। उसे कोई नहीं मार सकता'। इससे यह साफ़ हो जाता है कि रामनाम के सहारे हाथ पर हाथ धरकर बैठ रहने को वह नहीं कहते—हालां कि यदि कोई पूर्ण श्रद्धा-विश्वास के साथ ऐसा करके बैठा रहे, तो उसको वे बुरा भी नहीं मानते—वरन् साथ ही साथ स्वास्थ्य प्राप्ति के लिए प्राकृतिक उपकरणों का आश्रय लेने का उद्योग करने की सलाह भी वे देते हैं।

प्राकृतिक चिकित्सा के साथ रामनाम या आत्मिक तत्व का यह गठबंधन गांधी जी की अपनी देन है। जो लोग ईश्वर और आत्मा के अस्तित्व पर विश्वास नहीं करते, वे भी मन की सत्ता को तो स्वीकार करते ही हैं। यदि मनोबल को भी गांधी जी के रामनाम का पर्याय आप मान लें तो बात वही रहती है। शारीरिक स्वास्थ्य के लिए स्वादेन्द्रिय पर संयम आवश्यक है और स्वादेन्द्रिय पर संयम दृढ़ मनोबल के बिना नहीं हो सकता। और मनोबल की दृढ़ता के लिए उज्ज्वल चरित्र आवश्यक है। यही चरित्र मनुष्य का सत्य या सत् है। इसी के होने पर चरित्रवती स्त्री सती की संज्ञा पाती है। गांधी जी ने अपने स्नेह, शिक्षण और अनुशासन के बल पर जैसे अनेक राजनीतिक कार्यकर्ता पैदा किए, वैसे हो उन्होंने अनेक प्राकृतिक चिकित्सक भी गढ़े। प्राकृतिक चिकित्सा के लिए उनका यह सेवा तो मूल्यवान है ही, परन्तु आरोग्य को जो नवीन व्याख्या उन्होंने की, और प्राकृतिक चिकित्सा अर्थात् 'जीवन की कला' के साथ उसका जो सम्बन्ध उन्होंने जोड़ा, उसने इस चिकित्सा-पद्धति को, इसकी कई कमियों के बावजूद, एक श्रेष्ठ पद दे दिया है। प्राकृतिक चिकित्सकों को गांधी जी की इस देन का सदा स्मरण रखना चाहिए।

---

[ इस स्तम्भ में पाठकों के प्रश्नों के उत्तर बिना किसी शुल्क के दिये जाते हैं। प्रश्न पूछने वाले एक बार में केवल एक ही प्रश्न पूछने की कृपा करें। प्रश्नकर्ता यदि चाहें तो उनका नाम प्रकाशित नहीं किया जायगा।—सं० ]

प्र०—दूध, दलिया को सायंकाल भोजन बनाया जा सकता है या नहीं, यदि नहीं तो रोटी सब्ज़ी लेकर दूध किस समय लें। —यशपाल शास्त्री, बोहर।

उ०—कमज़ोर पाचनशक्ति के रोगियों को दलिया के साथ दूध न देना चाहिए अन्यथा कोई आपत्तिकर बात नहीं।

प्र०—मेरे चेहरे पर काले तिल और मुंहासे बड़े ज़ोरों से निकल रहे हैं।

—(१) बनवारी लाल, चान्द। (२) हरबंस लाल, जैलाओं।

उ०—'काले तिल' एक चर्म रोग है, इसे दुरुस्त करने के लिए धैर्य की आवश्यकता है और कुछ दिन किसी प्राकृतिक चिकित्सालय में रहकर इलाज लेने से ही ठीक रहेगा। मुंहासे एक प्रकार की फुंसियां ही हैं। युवावस्था के आरम्भ में लगभग उन सबको मुहांसों से वास्ता पड़ता है जिनका जिगर ठीक काम नहीं करता, जिनको कब्ज रहता है, जो बच्चे मिर्च, मसालों के शौक़ीन रहते हैं या जिनको भोजन में कच्ची तरकारियाँ खाने को नहीं मिलता। गन्दगी ही को तो इन फुंसियों के द्वारा प्रकृति शरीर से बाहर निकालने की चेष्टा करती है। इसलिए इसका सर्वप्रथम इलाज यह है कि पेट को साफ़ रखिये। भोजन में कच्ची तरकारियाँ अधिक खाइये। नींबू का रस और करमकल्ले का रस बराबर लेकर इसमें चौथाई भाग चरौंजी घोट या पीसकर चेहरे पर लगाना चाहिये। भोजन के सुधार के साथ ऐसा कर लेने से आराम बहुत जल्द हो जाता है। स्थानीय भाप देना और मिट्टी की पट्टी लगाने से ऐसी अवस्था को लाभ होता है जहां मुहांसे कीलों के रूप में कड़े निकल रहे हों।

प्र०—प्राणायाम के तुरन्त बाद आसन करना चाहिए या नहीं।

—जमुना प्रसाद, मुंगेर।

उ०—प्राणायाम के बाद आसन करने से पहले शवासन कर लेना चाहिये।

प्र०—नज़र जमाकर पढ़ने से आंखों में कड़ुवापन आ जाता है।

—मिश्रीलाल, फ़कीरेगंज।

उ०—पढ़ते समय आंखों पर दबाव नहीं डालना चाहिये। पलकों को ढीला रखिये और उनकी स्वाभाविक झपक में रुकावट न डालें अर्थात् थोड़े थोड़े समय बाद आंखों का झपकना जारी रखिये ऐसा करने से आपको आराम मिलेगा और आंखों में कड़वापन नहीं आयेगा।

प्र०—गत कई महीनों से पेट साफ़ नहीं होता, बदहज़मी रहती है, खट्टी डकारें आती हैं, नींद बहुत कम आती है। —राजेन्द्रप्रसाद सिन्हा, देवदत्तपुर।

उ०—एक दिन का उपवास करें। दो-तीन दिन केवल सब्ज़ तरकारियों और फलों पर रहें। धीरे धीरे भोजन में थोड़ी थोड़ी रोटी लेना आरम्भ कर दें। अब भी भूख रखकर ही खावें। इससे आपकी भूख खुल जायेगी। खट्टी डकारें आना बन्द हो जायेगा और नींद भी आने लगेगी।

प्र०—सुबह नाश्ते के बाद मुझे भूख नहीं लगती। —अम्बा प्रसाद, गौरी।

उ०—अच्छा यह होगा कि आप नाश्ता करना बन्द कर दें। ऐसे नाश्ते की आवश्यकता नहीं जो दोपहर की भूख ही खा जावे। नाश्ते के स्थान पर ५ दाने आलू-बुखारे के रात को भिगोने के बाद प्रातः मलकर, पानी मिलाकर, छानकर नमक देकर पी जावें। इस प्रकार आपको भूख ठीक हो जावेगी। जब भूख ठीक लगने लगे तो भी आप भारी भरकम नाश्ते से परहेज करें। नाश्ते में टमाटर या टमाटर का रस या कोई मौसमी फल ही काफी रहता है।

प्र०—आपका 'नेत्र ज्योति' मंगाकर प्रयोग किया। लाभ हो रहा है। पेट खराब रहता है, इसके लिए क्या करूं? - ब्रह्मदत्त सूद, करनाल।

उ०—पेट ठीक करने के लिये आपको अपने भोजन का सुधार करना होगा आप चीनी खाना बन्द कर दें आपके पेट में जो हवायें बनती हैं, धीरे धीरे कम हो जायेंगी। चीनी दांतों की भी दुश्मन है। तली चीजें पकोड़े आदि कमजोर पाचनशक्ति वालों के खाने की चीजें नहीं। देर से उठने की अपनी आदत भी आपको छोड़ देनी चाहिये। जो सोकर देर से उठते हैं उन्हें कब्ज रहना स्वाभाविक है। प्रातःकाल वायु-सेवन और ताजा पानी में नीबू के रस का प्रयोग आपके लिये कल्याणकारी सिद्ध होगा।